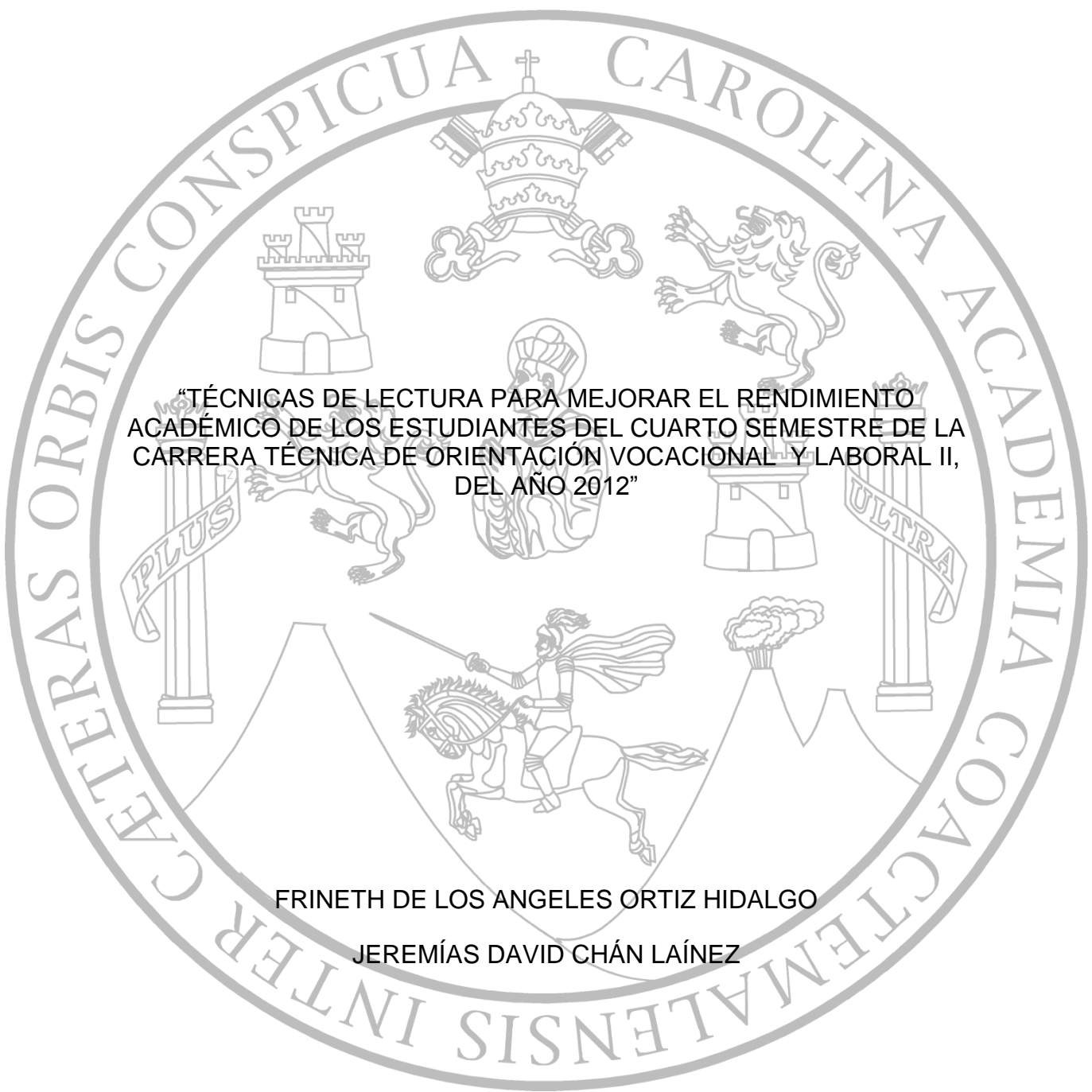


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central shield with a crown at the top, a lion on the right, a castle on the left, and a figure on horseback at the bottom. The shield is flanked by two pillars with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin text 'CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

“TÉCNICAS DE LECTURA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA  
CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II,  
DEL AÑO 2012”

FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO  
JEREMÍAS DAVID CHÁN LAÍNEZ

GUATEMALA, AGOSTO DE 2015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“TÉCNICAS DE LECTURA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA  
CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II,  
DEL AÑO 2012”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

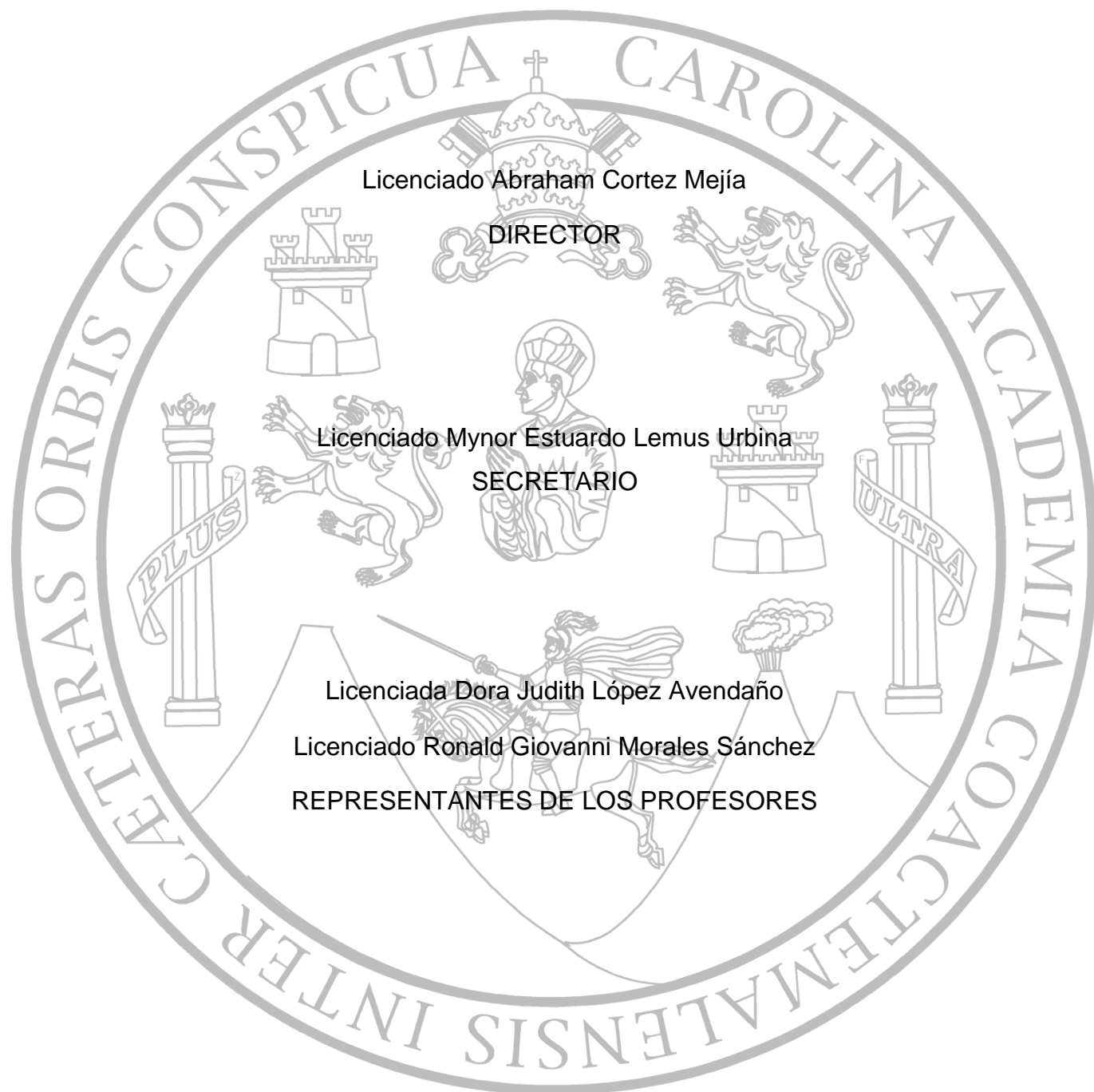
FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO  
JEREMÍAS DAVID CHÁN LAÍNEZ

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE:  
PSICÓLOGOS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADOS

GUATEMALA, AGOSTO DE 2015

CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



Licenciado Abraham Cortez Mejía

DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Reg. 3012-2012  
CODIPs. 1106-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

02 de junio de 2015

Estudiantes

Jeremias David Chán Lainez  
Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO QUINTO (25º.) del Acta VEINTICUATRO GUIÓN DOS MIL QUINCE (24-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 01 de junio de 2015, que copiado literalmente dice:

**VIGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: "**TÉCNICAS DE LECTURA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012**", de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Jeremias David Chán Lainez  
Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo

CARNÉ N. 1999-16373  
CARNÉ No. 2008-21147

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Irma Lucrecia Pop de León, y revisado por el Licenciado Pedro de León. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Gaby



CIEPs. 075-2015  
REG: 3012-2012

### **INFORME FINAL**

Guatemala, 27 de Mayo 2015

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro de León** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“TÉCNICAS DE LECTURA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”.**

**ESTUDIANTES:**  
**Jeremias David Chán Lainez**  
**Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

**CARNE No.**  
**1999-16373**  
**2008-21147**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 26 de Mayo del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 27 de Mayo del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**M.A. Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**

**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



c.c archivo  
Andrea

**CIEPs. 075-2015**  
**REG. 3012-2012**

Guatemala, 27 de Mayo 2015

**M.A Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“TÉCNICAS DE LECTURA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA  
DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”**

**ESTUDIANTE:**  
**Jeremias David Chán Lainez**  
**Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

**CARNÉ No.**  
**1999-16373**  
**2008-21147**

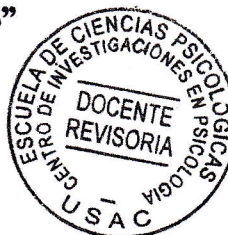
**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 26 de Mayo 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

x   
**Licenciado Pedro de León**  
**DOCENTE REVISOR**



As/archivo

Guatemala, 31 de julio de 2013

**Licenciada**

**Mayra Luna de Álvarez**

**Docente encargada de la unidad de graduación profesional**

**Escuela de Ciencias Psicológicas**

**USAC**

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "Técnicas de lectura para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del año 2012" realizado por los estudiantes JEREMIAS DAVID CHAN LAÍNEZ, CARNÉ 1999-16373 Y FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO, CARNÉ 2008-21147.


El trabajo fue realizado a partir del 01 de febrero del año 2012 hasta el 29 de marzo de 2013.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

*Irma Pop de León*  
Licda. en Psicología  
Col. 1319

  
**Licenciada Irma Eucracia Pop de León**  
**Psicóloga y Orientadora Vocacional y Laboral**  
**Colegiado No. 1319**  
**Asesor de contenido**





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: [usnopsic@usnc.edu.gt](mailto:usnopsic@usnc.edu.gt)

Guatemala, 20 de Marzo de 2013

**Licenciada**

**Mayra Luna de Álvarez**

**Coordinadora de la Unidad de Graduación**

**Centro de investigaciones en**

**Psicología, -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"**

**CUM**

Estimada Licenciada Álvarez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes JEREMIAS DAVID CHAN LAÍNEZ, CARNÉ 1999-16373 Y FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO, CARNÉ 2008-21147 realizaron en esta institución, con los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del año 2012; encuesta inicial, talleres participativos, aplicación de pruebas y encuesta final, como parte del trabajo de investigación titulado: titulado "Técnicas de lectura para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del año 2012"; en el periodo comprendido del 03 de septiembre al 15 de octubre de 2012, en horario de 17:30 a 19:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

**Licenciada Sofia Valencia de Martinez**  
**Coordinadora de Carreras Técnicas**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Universidad de San Carlos de Guatemala**





## **ACTO QUE DEDICO**

**Por Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

<b>A DIOS</b>	Por su fidelidad, amor y bondad, por ser luz en mi vida y por ser el dador de toda sabiduría y entendimiento.
<b>A MIS PADRES</b>	Edgar Ortiz y Sara Hidalgo, por el amor, paciencia, enseñanza, apoyo y confianza.
<b>A MI ESPOSO</b>	Jeremías Chan, por su compañía, amistad, amor y apoyo.
<b>A MI HIJO</b>	Benjamín Chan Ortiz, por ser mi motivación, inspiración de amor y la razón de mi alegría.
<b>A MIS HERMANOS</b>	Lester Ortiz, Rubily Ortiz, Elizabeth Ortiz, Willy Ortiz, Katerin Ortiz, por su amistad, cariño y compañía.
<b>A MIS CUÑADOS</b>	Estuardo Gonzales, Milton Tunay, Sabrina Rodas y Ligia Álvarez, por su amistad, apoyo y cariño.
<b>A MIS SOBRINOS</b>	Damilet, Amadail, Denilson, Ingrid, Ismael, Jeremy, Jeferson, por su cariño, confianza, y la alegría que me transmitían en todo momento.
<b>A USTED</b>	Por su amistad y cariño, por el apoyo brindado, y por su compañía en este momento tan especial para mí.

## **ACTO QUE DEDICO**

**Por Jeremías David Chán Laínez**

### **A DIOS**

Por su amor y bondad, por ser fuente de vida y sabiduría, por tenerme paciencia, por creer en mí y mostrarme que puedo lograr objetivos que he considerado lejanos.

### **A MIS PADRES**

Andrés Chán (Q.P.D.) y María Laínez, como una forma de honrar todo su esfuerzo y dedicación.

### **A MI ESPOSA**

Frineth Ortiz, por su confianza y apoyo, por ser mi compañera de clases, y ahora de toda la vida... mejor son dos que uno.

### **A MI HIJO**

Benjamín Chan Ortiz, por ser alegría en mi vida y fuente de motivación.

### **A MI HERMANO**

José Chan, por su apoyo, ejemplo y esfuerzo.

### **A MI CUÑADA**

Sara Álvarez, por su amistad y apoyo.

### **A MIS AMIGOS:**

Mayra Delgado, Salvador Loarca, Estuardo Baeza, Luís G. Pérez y Raúl Ortiz, por su apoyo, compañerismo y amistad.

### **A USTED**

Por compartir su amistad conmigo, por permitirme conocerle y por acompañarme hoy en éste día tan importante en mi vida...

## **AGRADECIMIENTOS**

Por su valiosa colaboración expresamos nuestro más sincero agradecimiento a:

❖ **Universidad de San Carlos de Guatemala**

❖ **Escuela de Ciencias Psicológicas**

❖ **Licda. Sofía Valencia de Martínez**  
**Coordinadora de Carreras Técnicas**

❖ **Alumnos del Cuarto Semestre de la Carrera Técnica de**  
**Orientación Vocacional y Laboral II, del ciclo 2012.**

❖ **Lic. Marco Antonio García**  
**Revisor de Tesis.**

❖ **Lic. Pedro de León**  
**Revisor de Tesis.**

❖ **Licda. Irma Lucrecia Pop de León**  
**Asesora de Tesis**

## **PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**Por Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

**Lesbia Jeannette Contreras Lone  
Licenciada en Psicología  
Colegiado 4,716**

**Milton Estuardo Tunay Pineda  
Ginecólogo y Obstetra  
Colegiado 12,306**

**Por Jeremías David Chán Laínez**

**José Alberto Chán Laínez  
Licenciado en Contaduría Pública y Auditoría  
Colegiado 2,023**



## ÍNDICE

	Pág.
Resumen .....	1
Prólogo .....	2

### CAPÍTULO I

1. Introducción .....	5
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	5
1.1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.1.2 Marco teórico .....	10
1.1.2.1 Antecedentes .....	10
1.1.2.2 Orientación .....	12
1.1.2.3 Orientación vocacional y laboral.....	12
1.1.2.4 Rendimiento académico .....	12
1.1.2.5 Proceso de lectura .....	13
1.1.2.6 Los ojos .....	14
1.1.2.6.1 ¿Cómo leen los ojos? .....	14
1.1.2.6.2 Campo visual .....	15
1.1.2.6.3 Campo visual de un lector no entrenado .....	15
1.1.2.7 Malos hábitos de lectura .....	16
1.1.2.7.1 Verbalización.....	16
1.1.2.7.2 Subvocalización.....	16
1.1.2.7.3 Señalar con el dedo.....	16
1.1.2.7.4 Regresiones y saltos atrás.....	17
1.1.2.8 Mejorar la concentración y aumentar la comprensión.....	17
1.1.2.8.1 Lugar y ambiente en el que se lee.....	18
1.1.2.8.2 Recursos materiales.....	19
1.1.2.9 Postura adecuada para leer.....	20
1.1.2.9.1 Desventajas de una mala postura.....	20
1.1.2.10 Técnicas avanzadas de lectura.....	20

1.1.2.10.1 Lectura Panorámica.....	20
1.1.2.10.2 Lectura de exploración.....	21
1.1.2.10.3 Barrido de línea doble.....	21
1.1.2.10.4 Barrido variable.....	22
1.1.2.10.5 Barrido inverso.....	22
1.1.2.10.6 Técnica de la “S” .....	23
1.1.2.10.7 El zigzag.....	24
1.1.2.10.8 El lazo.....	25
1.1.2.10.9 La onda vertical.....	25
1.1.2.10.10 La “S” perezosa.....	26
1.1.2.10.11 Lectura por frases .....	27
1.1.2.10.12 Lectura por espacios.....	27
1.1.2.10.13 Márgenes interiores.....	28
1.1.2.10.14 Por columnas.....	29
1.1.2.10.15 Márgenes externos.....	29
1.1.2.10.16 Skimming.....	30
1.1.3 Delimitación .....	31

## **CAPÍTULO II**

2. Técnicas e instrumentos.....	32
2.1 Técnicas.....	32
2.2 Instrumentos.....	33

## **CAPÍTULO III**

3. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	35
3.1 Características del lugar y la población.....	35
3.1.1 Características del lugar.....	35
3.1.2 Características de la población.....	36
3.2 Análisis e interpretación de resultados.....	37
3.3 Análisis global. ....	50

## **CAPÍTULO IV**

Conclusiones y recomendaciones.....	52
Conclusiones.....	52
Recomendaciones.....	54
 Bibliografía.....	 56
Anexos	

## **RESUMEN**

### **“TÉCNICAS DE LECTURA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”**

**Autores:** Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo  
Jeremías David Chan Laínez

La presente investigación, tuvo como objetivo general mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II del año 2012 a través de diversas técnicas de lectura que pudieron utilizar en el desarrollo del presente ciclo lectivo. Se explicaron en forma detallada cada una de las técnicas y los pasos para su realización.

Durante el desarrollo de la investigación se establecieron como objetivos específicos los siguientes: mejorar el rendimiento académico de los estudiantes participantes, identificar y utilizar diversas técnicas de lectura en sus actividades académicas, desarrollar una técnica propia y eficaz de lectura, establecer la diferencia del rendimiento académico entre estudiantes que utilizan técnicas de lectura y los que no las utilizan.

La investigación se realizó durante seis semanas en la jornada nocturna, en el salón 412 del edificio “A”, en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano CUM, La muestra que se seleccionó fue de tipo no probabilística también llamada muestra dirigida, estuvo conformada por los 33 estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.

Las interrogantes para desarrollar la presente investigación fueron: ¿determinar si las técnicas de lectura contribuyen a mejorar el rendimiento académico? ¿cuáles son las técnicas de lectura que utilizan los estudiantes en sus actividades académicas? ¿desarrollarán los alumnos una técnica propia y eficaz de lectura? ¿qué diferencias existen entre los alumnos que utilizan técnicas de lectura y los que no las utilizan? Para responder las interrogantes, se utilizaron las técnicas e instrumentos de recolección de datos siguientes: Talleres participativos, encuesta inicial, test de velocidad y comprensión de lectura y encuesta final.

Como conclusión principal, se puede indicar que utilizar técnicas de lectura, sí contribuye para mejorar el rendimiento académico de los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.



## **PRÓLOGO**

El propósito de la presente investigación fue brindar información actualizada sobre técnicas de lectura funcionales para que los estudiantes puedan aplicarlas y desarrollar una técnica propia de lectura, facilitar el manejo de la información, aumentar su aprendizaje y mejorar su rendimiento académico. Para tal efecto se realizaron de forma grupal conferencias, talleres participativos, sondeo inicial sobre conocimientos actuales del tema de técnicas de lectura, aplicación de test que mide la comprensión y velocidad lectora, por último se realizó un sondeo final con el objeto de establecer el conocimiento aprehendido por parte de los alumnos durante el desarrollo de la investigación

La investigación se realizó durante seis semanas consecutivas en la jornada nocturna, se llevó a cabo en el salón 412 del edificio “A” en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano CUM, con los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.

Uno de los factores por el cual se consideró importante abordar el tema de técnicas de lectura es debido a que generalmente los alumnos consideran que leer eficientemente consiste únicamente en repetir en voz alta o mentalmente el contenido del tema objeto de estudio, leerlo una y otra vez hasta que se pueda retener una parte del contenido, en ocasiones subrayar el o los temas que consideran importante, por ello, durante el desarrollo de la investigación, se les dio a conocer técnicas de lectura funcionales tales como: Barrido de línea doble, barrido variable, barrido inverso, la “S”, zigzag, el lazo, lectura por márgenes internos, por frases, entre otras.

Para el desarrollo de un buen hábito de lectura es necesario que se eliminen los hábitos considerados como inapropiados y que actualmente se realizan en el proceso de lectura no por voluntad propia

sino debido a que son parte de la manera en que fueron enseñados a leer en el nivel primario. Hábitos innecesarios tales como el repetir verbalmente las palabras a lo cual se le conoce como lectura verbal pero limita la velocidad de la lectura a la velocidad en la cual se pronuncian las palabras; por otra parte también se encuentra la lectura mental que al igual que la verbal se repite la lectura pero en forma silenciosa en la mente y al igual que la verbal limita la velocidad de la lectura a la velocidad en que se pronuncian las palabras de forma mental. Otro hábito inadecuado y que se utiliza con mucha frecuencia consiste en la re-lectura lo cual consiste en volver a leer el contenido una y otra vez hasta que el estudiante sea capaz de comprender lo leído o bien de memorizar el material objeto de estudio, científicamente se conoce a éste hábito inapropiado como regresiones y surge por la inseguridad del lector de no haber comprendido completamente el mensaje que transmite el material que aborda a través de la lectura, por tal razón se ve en la necesidad de regresar para volverlo a leer hasta que el mensaje sea comprendido. También se identificaron otros hábitos inapropiados como lo son el señalar con el dedo, el cual consiste en deslizar el dedo por lo regular el índice por debajo de las palabras que se van leyendo lo cual reduce aún más la velocidad a la capacidad para leer el voz alta o baja y a la velocidad en la que se desliza el dedo en la hoja. Estos son los hábitos inapropiados que frecuentemente son desarrollados por lectores habituales que no han sido asesorados sobre un proceso correcto y eficiente de lectura.

Para desarrollar una técnica de lectura adecuada a las necesidades de cada alumno, es necesario identificar los diversos procesos de lectura que utilizan y compararlo contra un proceso eficiente y eficaz que permita al mismo tiempo del aumento de velocidad y comprensión, la disminución de la fatiga tanto física como mental a través de un esfuerzo bien dirigido encaminado a la consecución de buenos resultados. En relación a los procesos de lectura utilizados por los

alumnos en la actualidad, se pudieron identificar: a) vista-palabra-oído-cerebro; es decir que los símbolos que conforman las palabras ingresan a través de la vista y se repite verbalmente lo cual a su vez es captado por los oídos y por último llega hasta el cerebro donde será interpretada la nueva información y con suerte incorporada a información previamente existente referente al tema que se aborda. b) vista-laringe-oído-cerebro, es igual de ineficiente que la anterior debido a que la información ingresa por la vista y aunque no se pronuncian verbalmente, queda la intención de hacerlo por lo que las palabras se susurran, posteriormente se escuchan y por último llegan al cerebro donde se le dará interpretación a lo leído. En el proceso c) vista-oído-cerebro, la información ingresa a través de la vista, ya no se pronuncian ni se susurran pero se pronuncian de forma mental por lo que la voz interna llega al oído para por último ser interpretada en el cerebro por lo que la velocidad nuevamente queda sujeta a la velocidad de pronunciación mental. Por último se tiene la opción que todos los estudiantes deben de aprender por ser la más eficiente de todas, esta es la d) vista-oído, acá la información ingresa por la vista, no se pronuncia verbalmente, no se susurra ni tampoco se pronuncia mentalmente sino que directamente pasa al cerebro para ser interpretada por lo que la velocidad aumenta y no está sujeta a ninguna velocidad de pronunciación. Luego de identificar los aspectos negativos de sus procesos actuales de lectura y de estimular los positivos, los alumnos deberán ser capaces de desarrollar una técnica propia de lectura eficiente y eficaz que se adapte a sus necesidades.

Se agradece a la Licenciada Sofía Valencia de Martínez, coordinadora del área de carreras técnicas de la Escuela de Ciencias Psicológicas, a los alumnos del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral del ciclo 2012 y a la Universidad de San Carlos de Guatemala por su valiosa colaboración en la realización de la presente investigación.

## **CAPÍTULO I**

### **1. INTRODUCCIÓN**

#### **1.1 Planteamiento del problema y marco teórico**

##### **1.1.1 Planteamiento del problema**

La mayoría de estudiantes que actualmente ingresan a la universidad lo hacen sin utilizar una técnica de lectura que les facilite el aprendizaje y la aprehensión del contenido que aborda, por eso es importante que desde el primer año conozca, utilice y forme una técnica propia de lectura, la cual le permita enfrentar el exceso de información de una manera adecuada y pueda a su vez mejorar su rendimiento académico para llegar a ser un profesional de alto nivel.

En muchas ocasiones, hablar de lectura trae a la mente del estudiante universitario pronunciar en voz alta o mentalmente el contenido objeto de estudio, si no fue posible asimilarlo en la primera ocasión, se debe volver a leer y releer hasta que sea capaz de recordar una parte del contenido leído. En la presente investigación se desarrollan las técnicas de lectura que han sido las más recomendadas por expertos en el área de aprendizaje y que a su vez también le fueron compartidas a los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.

Cabe mencionar que no deben de ser tomadas como un manual de instrucciones para seguir al pie de la letra; por el contrario, el alumno debe ser analítico y flexible para tomar los aspectos que considere que pueden aplicarse a su realidad inmediata y crear así una técnica propia de lectura que se adapte a sus necesidades y que pueda brindarle mayor facilidad y comodidad para realizar sus estudios.

Desde el inicio de la carrera de orientación vocacional y laboral, es necesario obtener un buen rendimiento académico, pero, a partir del



segundo año se hace imperante debido a que es en ese momento en el cual los alumnos brindan orientación vocacional lo cual se define como “el proceso de asistir al individuo para escoger una ocupación, prepararlo para ella, entrar en ella y progresar en ella”<sup>1</sup>. Esto se realiza a través de un proceso de autodescubrimiento en el cual puedan determinar qué carrera les es adoc de acuerdo a sus habilidades y potencial; carrera en la cual puedan incursionar, progresar y obtener un buen rendimiento académico, en donde se entiende por rendimiento académico a la congruencia existente entre esfuerzo que realiza el estudiante sobre el material objeto de lectura, lo aprehendido y calificaciones. Para lograr tal objetivo es imprescindible deshacerse de los malos hábitos de lectura que por mucho tiempo han prevalecido tales como: la verbalización o pronunciación verbal de las palabras, subvocalización que consiste en la pronunciación mental de las palabras, señalar con el dedo el renglón que se lee, efectuar regresiones para releer el material debido a que no fue comprendido en primera lectura.

Los malos hábitos deben ser sustituidos por una técnica personalizada de lectura o bien por la utilización de técnicas de lectura como: barrido de línea doble, barrido variable, barrido inverso, técnica de la “S”, lectura en zigzag, entre otras.

Al inicio de la investigación, se cuestionó a los alumnos participantes con el objeto de conocer si conocían técnicas de lectura, si alguno de ellos utilizaba alguna técnica y de ser así ¿cuál?, si consideraban que contribuyen las técnicas de lectura para mejorar el rendimiento académico y si estaban dispuestos a desarrollar una técnica propia de lectura. En relación a esto, al inicio un 70% indicó no conocerlas mientras que los que sí indicaron conocerlas manifestaron no

---

<sup>1</sup> LEMUS, Luis Arturo. *La orientación vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 123 p.

aplicarlas en su proceso de lectura debido a la falta de tiempo y complejidad de las mismas, indicaron que lo que hacen es leer en voz alta o repetir mentalmente, subrayar, aplicar lectura comprensiva y lectura en zigzag. En contraste al finalizar, un 99% estuvo de acuerdo en aprender técnicas de lectura para posteriormente desarrollar una técnica propia que les ayude a mejorar su rendimiento académico.

Algunas de las interrogantes que se les dio respuesta en el desarrollo de la investigación son: ¿contribuyen las técnicas de lectura para mejorar el rendimiento académico? ¿cuál es la diferencia entre los estudiantes que utilizan técnicas de lectura y los que no? ¿conocen técnicas de lectura? ¿utilizan técnicas de lectura? y si utilizan, ¿qué técnicas usan? Para responder a estas interrogantes, se utilizaron las técnicas e instrumentos de recolección de datos siguientes: observación, talleres participativos, encuesta inicial y final, entrevistas y test de velocidad y comprensión de lectura.

En relación a las técnicas e instrumentos utilizados, se utilizaron técnicas de observación, conferencias y ejecución de talleres participativos en los cuales los estudiantes estuvieran en contacto con las diferentes técnicas de lectura recopiladas y conocieran las ventajas de cada una de ellas para poder elegir la que más se adaptara a sus necesidades y crear una propia. También se aplicó una encuesta inicial con el fin de conocer una primera impresión sobre los conocimientos que los alumnos tenían en relación a técnicas de lectura; se utilizó un test de lectura de nombre la guerra de la inteligencia cuyo autor es Tony Buzán, el cual tuvo por objetivo evaluar la cantidad de palabras que los alumnos leen por minuto así como el nivel de comprensión de lo leído; por último se aplicó una encuesta final la cual tuvo por objetivo que los alumnos indicaran las técnicas de lectura que conocieron a través del desarrollo de las actividades realizadas así como también que indicaran si estaban o no dispuestos a realizar una técnica de lectura propia que les ayude a mejorar su rendimiento académico.

Durante el proceso mediante el cual se dio a conocer a los alumnos las diferentes técnicas de lectura que pueden utilizar en el transcurso de su carrera, se logró el principal objetivo de la investigación, el cual era: crear en los alumnos el deseo por desarrollar una técnica personal de lectura que se adapte y cubra sus necesidades, velocidad de lectura y entorno; también se les dio a conocer la postura física adecuada para realizar el proceso de lectura y evitar la fatiga física y mental en la cual a través de un esfuerzo bien dirigido se obtengan máximos resultados, para ello se utilizaron definiciones tales como: el proceso de lectura, el cual consiste en la forma en la que se desarrolla la lectura siendo las más comunes: a) vista-palabra-oído-cerebro, b) vista-laringe-oído-cerebro, c) vista-oído-cerebro y la ideal al momento de realizar el proceso de lectura d) vista-cerebro.

También se les mostró a los alumnos cómo los ojos realizan el proceso de lectura; a través de pequeños saltos los cuales también se conocen como movimientos sacádicos llevan los ojos de un punto a otro, lo cual a su vez es conocido con el nombre de fijación, por lo general un lector promedio realiza más de una fijación por palabra debido a que leen letra por letra en lugar de leer palabra por palabra o frase por frase según sea la destreza del lector.

Otra área considerada de importancia para desarrollar un buen proceso de lectura es el campo visual que consiste en la capacidad de percepción que tienen los ojos, todo lo que se capta al mirar fijamente un objeto. El campo visual consta de 180°. Al leer se hacen fijaciones, esto significa que el ojo abarca un sector de la línea escogida, este sector se denomina campo de reconocimiento visual en la lectura, en los lectores no entrenados el promedio es de poco más de una palabra por fijación en niveles universitarios. En el campo visual en un lector no entrenado “el promedio de valores encontrados varía entre poco menos de la mitad de una palabra por fijación para los niveles de escolaridad hasta diversificado y aumenta a un poco más de una palabra por fijación en

niveles universitario. El campo visual de la lectura va aumentando conforme la edad y el nivel académico. La amplitud del campo visual no varía ni con la distancia que establezca el texto a los ojos ni con el tamaño que tenga la letra de dicho texto. Por este motivo la velocidad de lectura se mide tomando en cuenta la cantidad de signos y no por la longitud del párrafo leído”<sup>2</sup>.

Otro aspecto que se compartió con los estudiantes, cuya frecuencia es manifiesta cada vez que realizan el proceso de lectura de cualquier material, es el tema relacionado a los malos hábitos de lectura, hábitos que hacen que la lectura no sea lo productiva que se espera, hábitos que frenan la velocidad, dañan e interfieren en la comprensión y malos hábitos que hacen que los estudiantes se desmotiven a leer debido a que por desconocimiento de un proceso óptimo de lectura, no lean desde el inicio con objetivos previamente trazados sino que lean únicamente para resolver exámenes y no para aprender. Entre los malos hábitos más frecuentes se identificaron los siguientes: verbalización o lectura en voz alta, subvocalización o lectura pronunciando mentalmente (también conocida como lectura silenciosa), señalar con el dedo, regresión y saltos atrás lo cual consiste en volver a leer lo que ya se leyó debido a que no fue posible comprender desde la primera lectura la o las ideas que el autor trata de transmitir en el material objeto de lectura. Estos y otros hábitos considerados como malos, son los que hacen que la velocidad y comprensión de lectura se vea afectada y por ende los alumnos consuman más tiempo y gasten más energía.

Al final de la investigación, los alumnos identificaron todos los aspectos que conlleva realizar un adecuado proceso de lectura y las técnicas que pueden utilizar para optimizar dicho proceso y lograr así mejorar su rendimiento académico a través de una lectura eficiente y eficaz.

---

<sup>2</sup> SEIBERT, Andreas. *Lectura Avanzada*, Guatemala: Pacific Printig, 2005, Vol 2, 105 p. ISBN: 99922-793-8-9



## **1.1.2 MARCO TEÓRICO**

### **1.1.2.1 Antecedentes**

Desde el inicio de cualquier carrera universitaria se vuelve imperante para los alumnos desarrollar una o varias técnicas de lectura personalizadas que les permitan cubrir el amplio contenido académico que se maneja en el nivel superior de estudios y por ende les permita mejorar su rendimiento académico. Por dicha razón, la necesidad de mejorar el rendimiento académico y de desarrollar técnicas de lectura no es nueva, anteriormente en la Universidad de San Carlos de Guatemala se han realizado diversas investigaciones que han abordado éstos temas por separado, tanto el de la lectura como el de la mejora del rendimiento académico, pero, a la actualidad no se había realizado una investigación que abordara los dos temas de forma conjunta como se desarrolló en la presente investigación. Dentro de las investigaciones orientadas al mejoramiento del rendimiento académico y del aprendizaje de los alumnos universitarios, las efectuadas previamente buscan destacar las mejores estrategias utilizadas por los alumnos exitosos; pero en ninguna investigación previamente realizada se desarrollan temas relacionados a técnicas efectivas y eficaces de lectura las cuales puedan utilizar los alumnos para mejorar su rendimiento académico. Por tal razón, en la investigación se abordó de forma conjunta las técnicas de lectura para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral II del año 2012, debido a que se consideró que el desarrollo del hábito de la lectura así como conocer diversas técnicas de lectura existentes y funcionales, constituye uno de los pilares fundamentales en el aprendizaje de todo alumno debido que es a través de la herramienta de la lectura como se adquiere gran parte del conocimiento académico del mismo. Conocer técnicas de lectura funcionales, ayudará a los alumnos a que a través de éstas, ellos puedan crear una o varias técnicas personalizadas que les permitan

abordar de una mejor manera todo el contenido académico al que se ven expuestos.

Con relación a la lectura propiamente, se han realizado con anterioridad investigaciones cuya población objeto de estudio no ha sido propiamente del nivel académico universitario sino de nivel primario; cabe recalcar que uno de los objetivos de las mismas es estimular la comprensión lectora en los alumnos desde el inicio, lo cual a su vez es muy importante, porque también en los estudiantes universitarios suele darse el caso que después de haber leído un material objeto de estudio ya sea por lo extenso o por lo complejo del contenido, terminan sin comprender lo que han leído, esto da por consecuencia la realización de una relectura del material lo cual implica un doble esfuerzo, consumo de más tiempo y un doble desgaste físico y mental sin obtener garantía que se retendrá el contenido.

Debido a que la lectura es una de las herramientas fundamentales con las que cuenta el alumno para adquirir información y estimular el proceso del aprendizaje, se hace de suma importancia desarrollar ése proceso a través de una o más técnicas de lectura que faciliten tanto el abordaje de la cantidad de material objeto de estudio, así como también que ayuden a la comprensión del mismo a través de un esfuerzo bien dirigido en el cual se puedan obtener mayores resultados. Es por esta razón que mejorar el rendimiento académico es posible si se efectúa un proceso de lectura eficiente y eficaz que permita al estudiante evitar los malos hábitos de lectura y le ayude a potenciar sus capacidades intelectuales. Los alumnos deberán ser capaces de utilizar diversas técnicas de lectura según sea la complejidad del material que aborden, esto con el objeto de que se disminuya el cansancio físico y mental al mismo tiempo que se abarca mayor cantidad de contenido del material objeto de lectura, dando como resultado una mayor cantidad de aprehensión del contenido del mismo y por ende, un mejor rendimiento académico.

### **1.1.2.2 Orientación**

Es un proceso de asistencia sistemática y continua ofrecida a: estudiantes, alumnos, y otras personas; con el objeto de ayudarles a dirigir su propia vida, expresar sus propios puntos de vista y cargar con la responsabilidad de sus propias decisiones; el propósito de la orientación debe ser prevenir y guiar adecuadamente, no se trata de imponer la opinión de una persona sobre otra, ni de tomar decisiones por ella; se trata de formar personas capaces de tomar decisiones y con pensamiento independiente basándose en el conocimiento de sí mismas.

### **1.1.2.3 Orientación vocacional y laboral**

“Es el proceso de asistir al individuo para escoger una ocupación, prepararlo para ella, entrar en ella y progresar en ella”<sup>3</sup>. Su objetivo es encontrar la máxima concordancia entre capacidades, actitudes, valores, intereses y aptitudes, satisfaciendo las necesidades del desarrollo integral de la persona.

La orientación vocacional y laboral tiene dos diferencias principales: diferencias individuales entre una persona con otra, y diferencias entre las oportunidades que se les presenta. Sin estas diferencias no existiría la necesidad de escoger, ni la necesidad de asistir a la persona para tomar mejores decisiones.

### **1.1.2.4 Rendimiento académico**

Se refiere a la congruencia existente entre esfuerzo que realiza el estudiante sobre el material objeto de lectura, lo aprehendido y calificaciones.

---

<sup>3</sup> LEMUS, Luis Arturo. *La orientación vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 123 p.

Estudiantes con buen rendimiento académico son aquellos que obtienen resultados positivos a lo largo de su trayectoria académica.

#### **1.1.2.5 Proceso de lectura**

Se considera proceso de lectura a la forma en la cual se desarrolla la lectura; a continuación se presentan las más comunes:

- **Vista-Palabra-Oído-Cerebro**

Este es el proceso más largo e ineficiente para una lectura eficaz, debido a que se condiciona la velocidad de lectura a la velocidad en que se pronuncian las palabras; de 200 a 300 palabras por minuto. En este proceso se vocaliza totalmente todo lo que se lee. Se le conoce comúnmente como leer en voz alta.

- **Vista-Laringe-Oído-Cerebro**

Este proceso es probablemente igual de ineficiente que el anterior. Puede ser que ya no se pronuncien las palabras claramente pero queda la intención, la velocidad es igual de lenta.

- **Vista-Oído-Cerebro**

Aquí ya no se pronuncian oralmente las palabras ni se susurran, pero se depende totalmente de la voz interna, que a la larga viene siendo lo mismo sólo que sin ningún sonido externo. Éste mal hábito es conocido como subvocalización y perjudica en la velocidad y comprensión.

- **Vista-Cerebro**

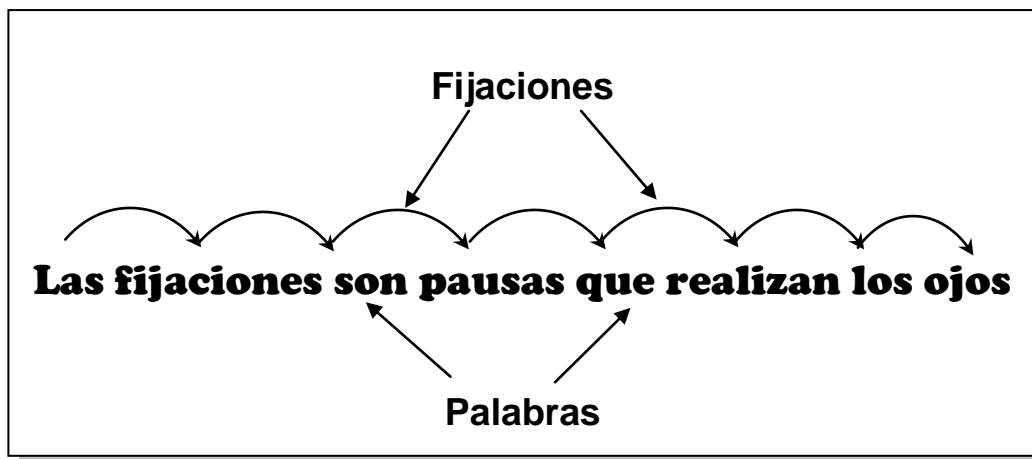
Este es el proceso de lectura ideal, y el que un lector entrenado llega a alcanzar. Se avanza más rápido porque al no esperar a la voz interna, la velocidad puede llegar a multiplicarse con la práctica constante.

### 1.1.2.6 Los ojos

“Cada ojo contiene 130 millones de receptores de luz. Cada receptor es capaz de registrar, como mínimo, cinco fotones (unidades indivisibles de luz) por segundo. Los ojos distinguen diez millones de colores diferentes. Actuando en armonía estos superreceptores de luz pueden decodificar en menos de un segundo, una escena con miles de millones de unidades de información y con una fidelidad fotográfica óptima”<sup>4</sup>.

#### 1.1.2.6.1 ¿Cómo leen los ojos?

Los ojos realizan pequeños saltos los cuales los llevan de un punto a otro, esto es conocido con el nombre de **fijación**, por lo general más de una palabra por vez; los ojos no se deslizan suavemente por la página, sino que realizan pequeños brincos de izquierda a derecha deteniéndose por un momento para incorporar una palabra o dos antes de continuar moviéndose y repetir nuevamente el proceso; la información se absorbe únicamente durante las pausas o fijaciones.



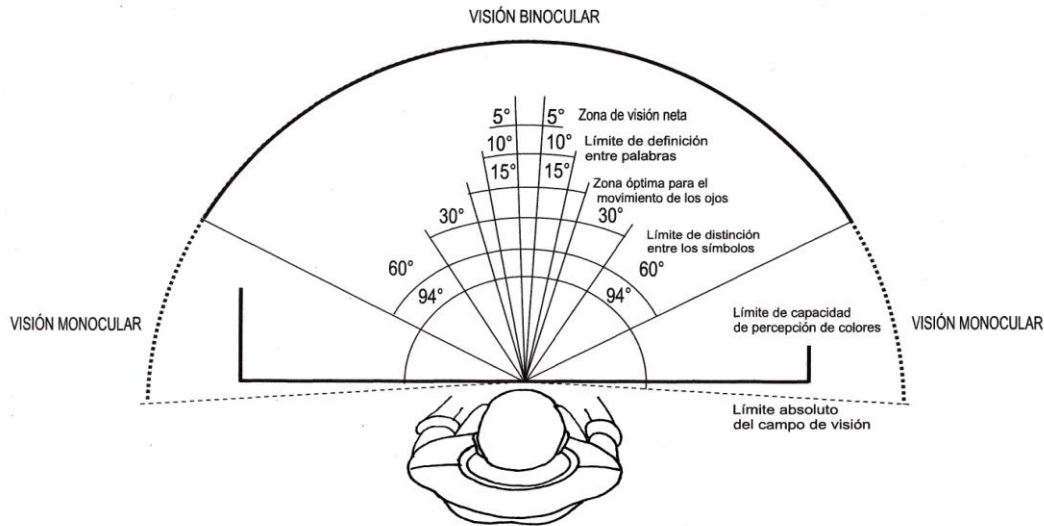
#### Ilustración No. 01

Muestra cómo se desplazan los ojos por medio de saltos a través de las palabras, lo cual se conoce como fijaciones.

<sup>4</sup> BUZÁN, Tony y Buzán Barry. *El libro de la lectura rápida*. Lucía Bosch (trad.). Barcelona, España: Urano, 1998. 269 p. ISBN: 978-84-7953-222-2

### 1.1.2.6.2 Campo visual

Es la capacidad de percepción que tienen los ojos, todo lo que se capta al mirar fijamente un objeto. El campo visual consta de 180°. Al leer, se hacen fijaciones, esto significa que el ojo abarca un sector de la línea escogida, este sector se denomina campo de reconocimiento visual en la lectura.



### Ilustración No. 02

Muestra el alcance del campo visual horizontal

### 1.1.2.6.3 Campo visual en un lector no entrenado

“El promedio de valores encontrados varía entre poco menos de la mitad de una palabra por fijación para los niveles de escolaridad y aumenta a un poco más de una palabra por fijación en niveles universitarios. El campo visual de la lectura va aumentando conforme la edad y el nivel académico. La amplitud del campo visual no varía ni con la distancia que establezca del texto a los ojos ni con el tamaño que tenga la letra en dicho texto. Por este motivo la velocidad de lectura se mide tomando en cuenta la cantidad de signos y no por la longitud del párrafo leído”<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> SEIBERT, Andreas. *Lectura Avanzada*, Guatemala: Pacific Printig, 2005, Vol 2, 105 p. ISBN: 99922-793-8-9

### **1.1.2.7 Malos hábitos de lectura**

Existen diversos problemas que se manifiestan al momento de la lectura, en un lector no entrenado debidamente, se pueden dar los siguientes:

#### **1.1.2.7.1 Verbalización**

Consiste en repetir oralmente cada palabra que se lee; esto se da frecuentemente en el método mirar-decir, en el cual la velocidad de lectura depende directamente de la velocidad en la que el lector pueda pronunciar las palabras. Este mal hábito puede suprimirse de forma consciente utilizando otra técnica de lectura.

#### **1.1.2.7.2 Subvocalización**

Consisten en la tendencia a mover los labios al leer pero sin pronunciar las palabras verbalmente, es una lectura que se repite palabra por palabra de forma mental; tiene su causa en el modo en que se enseña a leer en la niñez. Este hábito representa el mayor reto para el lector que desea cambiar la forma en que lee debido a que se encuentra muy arraigado y fortalecido a través de los años de práctica; por tal razón, aún entrenando debidamente al lector, es un hábito que disminuye considerablemente pero no desaparece en su totalidad. Para disminuir este mal hábito, se sugiere que al momento de efectuar la lectura, mentalmente se pronuncien palabras distintas a las que se están leyendo, esto con el objetivo de independizar el sentido de la vista de la voz mental que repite lo que se lee.

#### **1.1.2.7.3 Señalar con el dedo**

El principal problema de este hábito consiste en que vuelve lenta la lectura debido a que el dedo obstaculiza la visión. Además la velocidad con la que se mueve el dedo, en muchas ocasiones no coincide con la

velocidad con la que se lee. Este hábito puede suprimirse de manera voluntaria con la utilización de una técnica de lectura distinta.

#### **1.1.2.7.4 Regresiones y saltos atrás**

Estos son problemas similares entre sí, “la primera es una vuelta consciente a palabras, párrafos o frases que uno cree que se ha perdido o que no se han comprendido bien. Muchos se ven obligados a regresar a esos puntos a fin de comprender el texto. El salto atrás es una especie de tic visual, un regreso inconsciente y brusco a palabras o frases que acabamos de leer. Por lo general, el lector casi nunca es consciente de lo que le sucede”<sup>6</sup>.

“El método para reducir estos hábitos tiene una doble vertiente. En primer lugar, es necesario forzarse a no releer las partes que uno cree no haber comprendido.

En segundo lugar, se debe aumentar gradualmente la velocidad para mantener un ritmo uniforme de los movimientos oculares. Tanto la velocidad como el ritmo dificultan el salto atrás y la regresión, y, aunque resulte paradójico, mejoran la comprensión”<sup>7</sup>.

#### **1.1.2.8 Mejorar la concentración y aumentar la comprensión**

Algunas de las causas de la baja concentración se debe a dificultades en el vocabulario, complejidad del material que se lee, velocidad de lectura inadecuada, incorrecta disposición mental, organización inadecuada del lugar donde se está leyendo, entre otros; Para mejorar la concentración se debe establecer un lugar fijo en la casa para realizar la lectura. Lo cual a su vez mejorará el nivel de comprensión de lo leído.

---

<sup>6</sup> BUZÁN, Tony y Buzán Barry. *El libro de la lectura rápida*. Lucía Bosch (trad.). Barcelona, España: Urano, 1998. 269 p. ISBN: 978-84-7953-222-2

<sup>7</sup> Ibid.



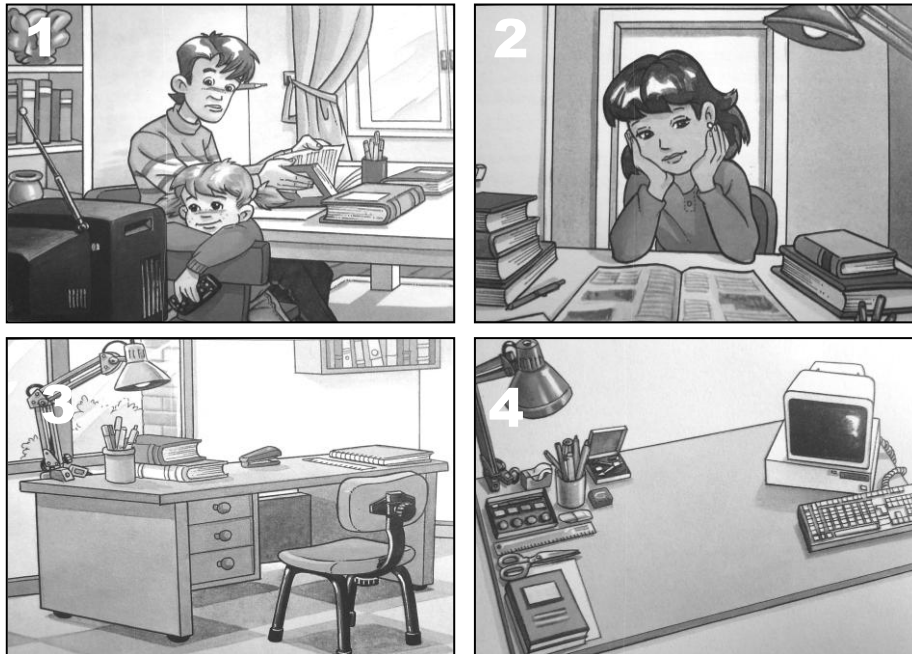
#### **1.1.2.8.1 Lugar y ambiente en el que se lee**

Encontrar las condiciones mínimas para leer, es el primer requisito que se debe cumplir además de imponerse un horario, seguir un determinado método de lectura, etc.; no servirá de nada si no se tiene un espacio físico adecuado para realizar dicha tarea. El lugar para la lectura debe ser el más tranquilo de la casa. Un lugar libre de ruidos, del habla de los demás integrantes de la familia.

Referente al mobiliario, una silla cómoda ayudará a permanecer leyendo por mayores lapsos de tiempo sin que el cuerpo se muestre adolorido; una mesa amplia y despejada anima a realizar con mayor ánimo el trabajo intelectual que requiere el proceso de lectura.

En cuanto a la iluminación, lo ideal es tener la luz natural del día debido a que evita el cansancio visual que regularmente obliga al estudiante a interrumpir la lectura antes de lo previsto; cuando se utiliza luz artificial se debe considerar que si se escribe con la mano derecha, ésta debe entrar por la izquierda o viceversa. Si se lee por la noche, es recomendable utilizar una lámpara flexible debido a que ayudará a concentrarse aún más que la luz general del lugar en donde se está leyendo.

Es muy importante no leer en diferentes lugares todos los días debido a que esto no estimula la concentración, se debe evitar leer en el sofá así como en cualquier otro lugar que pueda contener distracciones que eviten la concentración tales como ruido y música; algunos estudiantes indican que su concentración es mejor cuando escuchan algo de música de fondo, lo cual es aceptable si esto forma parte y complementa su técnica personal de lectura, de lo contrario únicamente servirá como un distractor de la concentración.



### Ilustración No. 03

- 1: Muestra un ambiente de lectura inadecuado en el cual existen distractores
- 2: Se aprecia un ambiente adecuado para la lectura en el cual se cuenta con todo lo necesario.
- 3 y 4: Muestran el lugar adecuado para leer, libre de distractores y con todos los útiles necesarios.

Cuando no se cuenta con un lugar apropiado para leer en la casa, también se puede optar por utilizar la biblioteca como una alternativa. Esta crea un ambiente especial para la lectura debido a su tranquilidad, organización y espacio.

#### 1.1.2.8.2 Recursos materiales

Otro factor muy importante a tener en cuenta en el lugar de estudio, es contar con todos los recursos materiales complementarios

necesarios para leer, consiste en preparar con anticipación útiles tales como: lápices, bolígrafos, regla, resaltadores, etc. Con la finalidad de evitar levantarse frecuentemente para alcanzarlos, debido a que esto hace que se pierda fácilmente la concentración en lo que se estaba leyendo.

#### **1.1.2.9 Postura adecuada para leer**

Una postura corporal correcta al momento de leer, influye en la calidad de la lectura, cuando se está leyendo se debe estar alerta, el cuerpo recto, sentado en una silla con la espalda pegada al respaldo, los músculos deben estar relajados y los pies apoyados al suelo.

##### **1.1.2.9.1 Desventajas de una mala postura**

1. Puede dar inicio a dolores de cabeza
2. Permite que el cuerpo este propenso a calambres en la zona del cuello.
3. Coloca más tensión en la columna vertebral produciendo malestar.
4. Provoca dolor y tensión en la región pélvica.

#### **1.1.2.10 Técnicas avanzadas de lectura**

##### **1.1.2.10.1 Lectura Panorámica**

“Puede definirse como el proceso en el cual el ojo abarca ciertas secciones preseleccionadas de material a fin de obtener una visión de conjunto del mismo”<sup>8</sup>.

El objetivo de esta técnica es proporcionar una vista general del material que se leerá.

---

<sup>8</sup> Ibid.

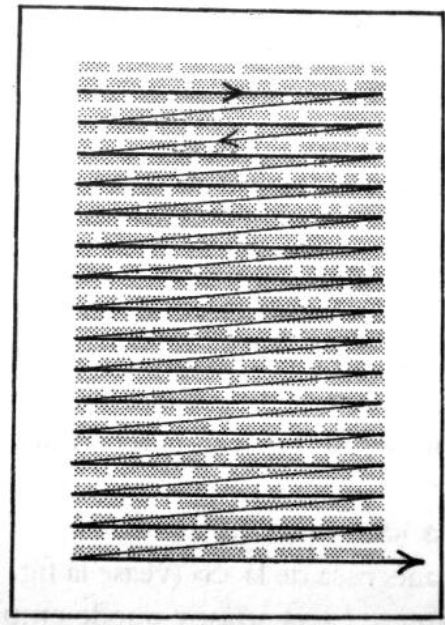
### **1.1.2.10.2 Lectura de Exploración**

Se produce cuando el ojo mira el material objeto de lectura con la intención de localizar determinada información.

Suele aplicarse cuando se busca una palabra en el diccionario, un nombre o un número de teléfono en la guía telefónica, o información específica en un libro.

### **1.1.2.10.3 Barrido de línea doble**

Consiste en leer dos líneas a la vez; con el objeto de realizar de manera correcta este ejercicio, se debe utilizar una guía conocida también con el nombre de taquistoscopio, la cual consta de una ficha con ranuras. Se busca la ranura que abarca dos líneas y se desliza suavemente desde el inicio del texto hacia abajo, este ejercicio tiene por objeto desarrollar la visión vertical.

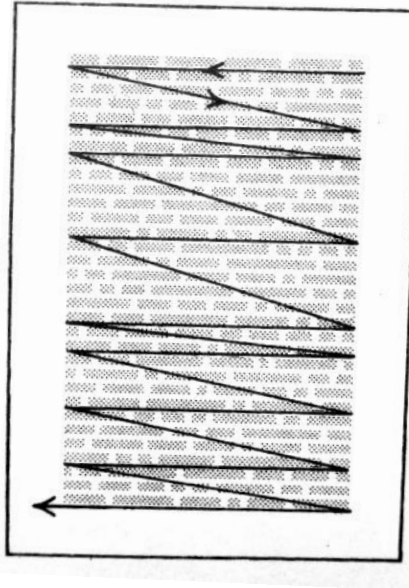


### **Ilustración No. 04**

Muestra la técnica de lectura de barrido doble

#### 1.1.2.10.4 Barrido variable

“Es prácticamente igual al barrido en línea doble, con la diferencia de que permite leer de una vez tantas líneas como nos creamos capaces de absorber. Los lectores avanzados suelen asimilar de dos a ocho líneas por barrido”<sup>9</sup>.



#### Ilustración No. 05

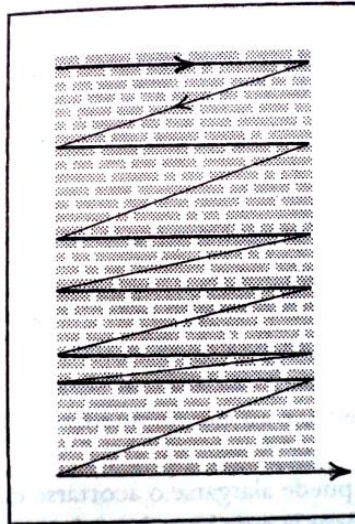
Muestra la técnica de lectura de barrido variable

#### 1.1.2.10.5 Barrido inverso

También conocida como lectura hacia atrás, presenta la ventaja que permite duplicar instantáneamente la velocidad de lectura utilizando el barrido hacia atrás de los ojos para absorber información más que para volver al comienzo de la próxima línea. Es posible leer hacia atrás, basta con practicar la disminución de fijaciones en la hoja para poder captar más palabras por fijación, de tal forma, al realizar únicamente dos fijaciones por línea, el cerebro ordena automáticamente en secuencia lógica lo leído.

---

<sup>9</sup> Ibid.

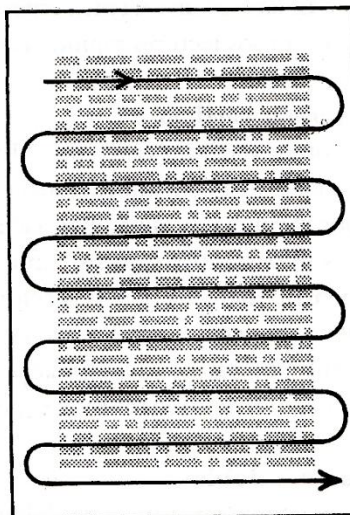


### Ilustración No. 06

Muestra la técnica de lectura de barrido variable

#### 1.1.2.10.6 Técnica de lectura de la “S”

“Esta técnica combina los barridos hacia delante y hacia atrás, y puede emplearse como barrido de línea única”<sup>10</sup>.



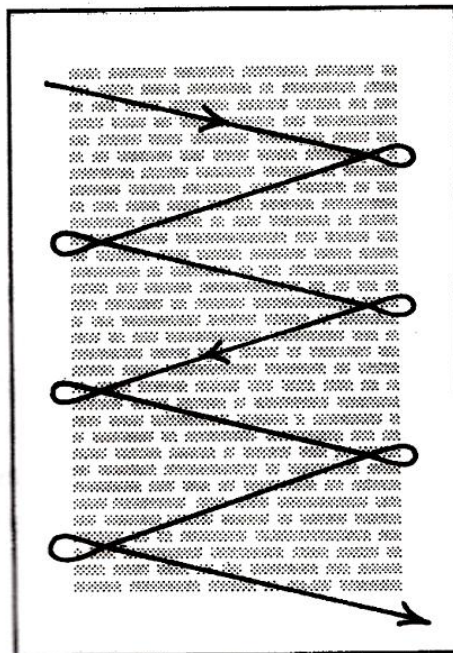
### Ilustración No. 07

Muestra la Técnica de Lectura de “S”

<sup>10</sup> Ibid.

#### 1.1.2.10.7 El zigzag

Es una técnica que hace uso del campo total de la visión periférica, aquí se desciende lentamente en diagonal unas cuantas líneas, dibujando un pequeño ojo de aguja cerca del margen; Posteriormente se baja hacia atrás en diagonal, dibujando otro ojo en el margen opuesto, y así sucesivamente hasta finalizar la página. Esta técnica puede alargarse o acortarse en sentido horizontal, lo cual permite mover la guía hasta los márgenes cuando lo creemos conveniente.

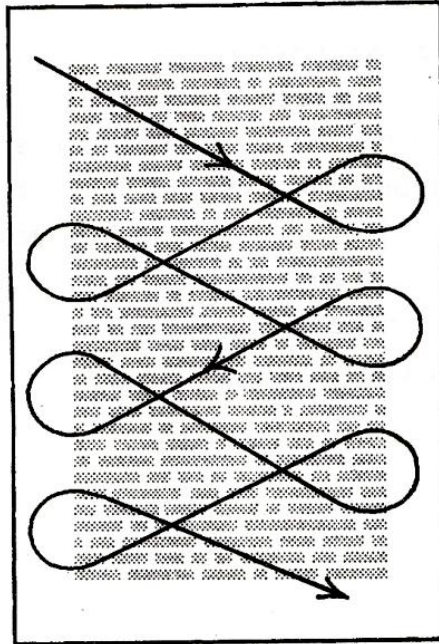


#### Ilustración No. 08

Muestra la técnica de lectura de Zigzag

#### 1.1.2.10.8 El Lazo

Es muy parecida a la técnica del zigzag, con la diferencia que el pequeño ojo de aguja se hace más grande para abarcar una importante porción del texto que puede captar con una sola fijación de foco suave.



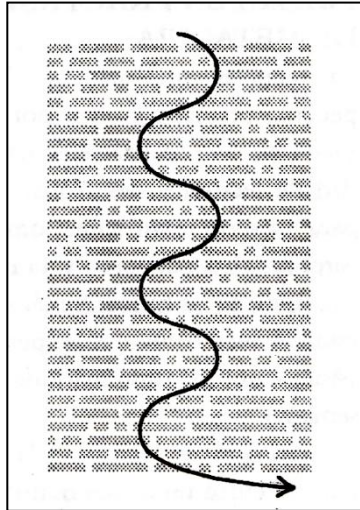
#### Ilustración No. 09

Muestra la técnica de lectura de “El Lazo”

#### 1.1.2.10.9 La onda vertical

Los ojos se deslizan en ondas rítmicas, desplazándose ligeramente a izquierda y derecha, por la sección central de la página. La onda vertical es una técnica ideal desde este punto de vista porque combina la lectura hacia delante y hacia atrás, al tiempo que permite aprovechar al máximo las visiones periféricas horizontal y vertical.



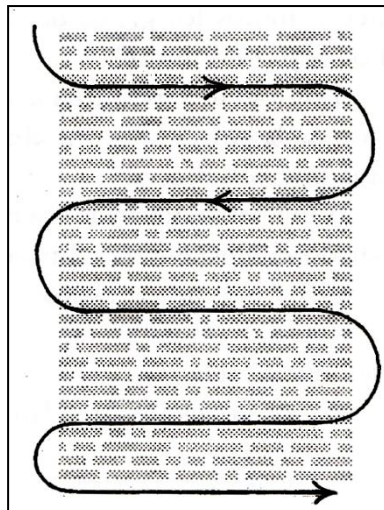


### Ilustración No. 10

Muestra la técnica de lectura de “La onda vertical”

#### 1.1.2.10.10 La “S” perezosa

Combina elementos de la técnica de la “S” básica, del zigzag y de la onda vertical, y se podría considerar una versión ampliada de cada una de dicha técnica.

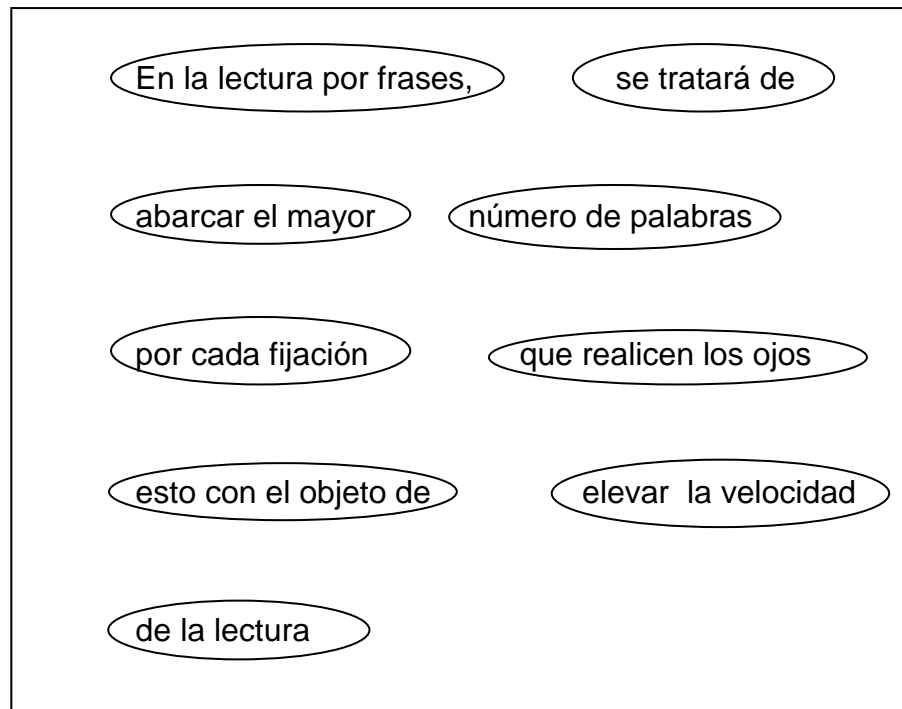


### Ilustración No. 11

Muestra la técnica de lectura de “La S perezosa”

#### 1.1.2.1.10.11 Lectura por frases

Esta técnica consiste en leer en una fijación visual frases completas, ayuda a aumentar la velocidad debido a que a menor cantidad de fijaciones, mayor cantidad de contenido leído.



#### Ilustración No. 12

Muestra la técnica de lectura por frases

#### 1.1.2.10.12 Lectura por espacios

Se considera la mejor forma de educar a los ojos para que puedan leer frases completas. En donde los ojos deben enfocar ligeramente arriba de la línea en lugar de hacerlo directamente sobre la línea impresa.

En la lectura por espacios, las fijaciones se  
realizan en los espacios en blanco de la  
línea de escritura, esto con el objeto  
que sea la visión periférica la que se  
encargue de leer el contenido del  
material.

### **Ilustración No. 13**

Muestra la técnica de lectura por espacios

#### **1.1.2.10.13 Márgenes interiores**

En la lectura por márgenes internos, los ojos inician a leer a partir de dos o tres palabras después del inicio de la línea de escritura, y terminan también dos o tres palabras antes de que finalice la misma, esto con el objeto que la visión periférica sea la que lea las primeras palabras de la línea y las últimas; por lo cual la visión de enfoque será la que lea el centro del contenido del texto.

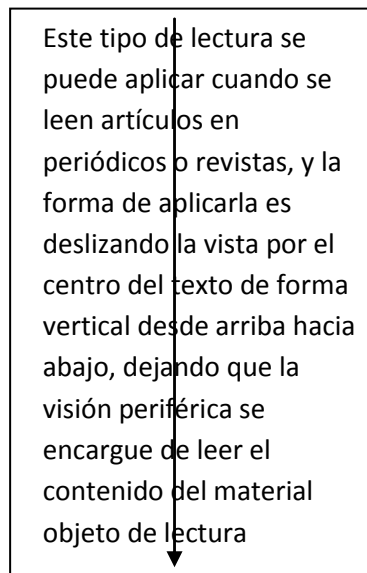
En la lectura por márgenes internos, los ojos  
inician a leer a partir de dos o tres palabras  
después del inicio de la línea de escritura, y  
terminan también dos o tres palabras antes de  
que finalice la misma, esto con el objeto que la  
visión periférica sea la que lea las primeras  
palabras de la línea y las últimas; por lo cual la  
visión de enfoque será la que lea el centro del  
contenido del texto.

### **Ilustración No. 14**

Muestra la técnica de lectura por márgenes internos

#### **1.1.2.10.14 Por columnas**

Este tipo de lectura se puede aplicar cuando se leen artículos en periódicos o revistas, y la forma de aplicarla es deslizando la vista por el centro del texto de forma vertical desde arriba hacia abajo, dejando que la visión periférica se encargue de leer el contenido del material objeto de lectura

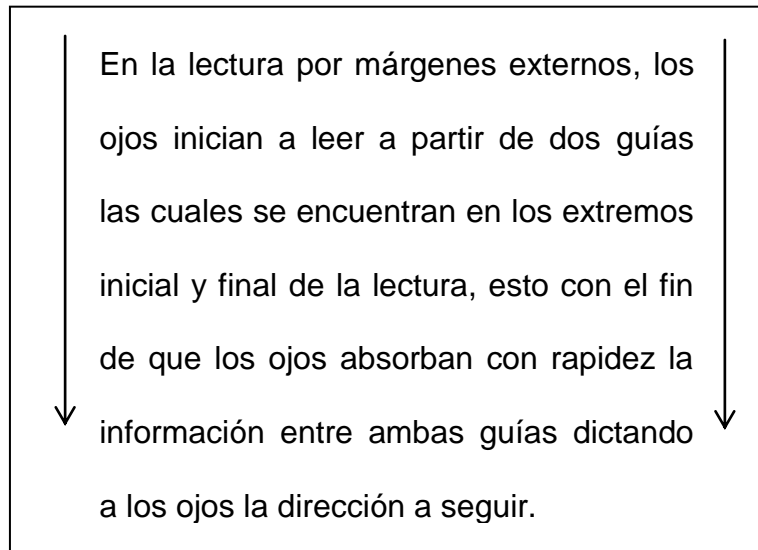


#### **Ilustración No. 15**

Muestra la técnica de lectura por columnas

#### **1.1.2.10.15 Márgenes externos**

En la lectura por márgenes externos, los ojos inician a leer a partir de dos guías las cuales se encuentran en los extremos inicial y final de la lectura, esto con el fin de que los ojos absorban con rapidez la información entre ambas guías dictando a los ojos la dirección a seguir.



#### **Ilustración No. 16**

Muestra la técnica de lectura por márgenes externos

#### **1.1.2.10.16 Skimming**

Consiste en tomar conocimiento de un libro rápidamente, para saber si vale la pena leerlo: examinar de prisa una documentación, correr inteligentemente los periódicos de la mañana; no perder el tiempo al buscar un hecho o una cifra en un manual o una revista, “Saber qué hacer”. La palabra skimming no tiene una traducción en español pero constituye un procedimiento altamente selectivo, gracias al cual el lector capta rápidamente lo que busca.

Se puede decir que el Skimming consiste en darle una primera vista a determinado material con el objeto de obtener una idea general del tema al cual hace referencia dicho material. No se trata de leer detenidamente cada hoja del material, por el contrario se trata de observar el material para determinar cómo se estructura, qué temas incluye; esto con el objetivo de conocer de qué manera se puede abordar dicho material. Hacer Skimming es tener el primer contacto con el material objeto de estudio para conocerlo y posteriormente iniciar un proceso de lectura inteligente y eficaz.

### **1.1.3 Delimitación**

En la presente investigación se presentaron diversas técnicas de lectura a los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012, para que mediante su aplicación pudieran mejorar su rendimiento académico.

El trabajo de campo se realizó en el aula 412 del edificio “A”, en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano (CUM) durante un lapso de tiempo de seis semanas en la jornada nocturna. Durante su desarrollo se llevó a cabo una encuesta inicial con el objeto de determinar los conocimientos que tenían los alumnos sobre el tema de técnicas de lectura, y de conocerlas, indagar sobre la aplicación de las mismas; posteriormente se les aplicó de forma colectiva un test que midió la velocidad y comprensión de lectura, del autor Tony Buzán. También se desarrollaron conferencias y talleres participativos en los cuales los alumnos entraron en contacto con las técnicas de lectura que se les presentaron y aprendieron los diferentes pasos que las conforman y cómo pueden aplicarlas al material que abordan durante la carrera; se resolvieron dudas y por último se les aplicó una encuesta final cuyo objetivo primordial fue evaluar el conocimiento de los alumnos sobre los temas que se abordaron así como su disposición para utilizar técnicas de lectura o bien para desarrollar una técnica de lectura propia.

La investigación fue cuantitativa debido a que se apoya en datos estadísticos para dar a conocer los resultados obtenidos durante el desarrollo del trabajo de campo, tiempo durante el cual se observó un cambio positivo en la conducta académica de los alumnos que tuvieron a bien colaborar voluntariamente con la investigación. No existió ninguna limitante referente a recursos, tiempo o colaboración y en general, juntamente con los alumnos, se determinó que las técnicas de lectura sí pueden ayudarles a mejorar su rendimiento académico.

## CAPÍTULO II

### 2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 2.1 Técnicas

- **Técnica de muestreo**

La población en su totalidad, se encuentra comprendida por los alumnos de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral, la cual se divide en tres niveles, siendo conocida por sus siglas como: OVL I, OVL II y OVL III. La muestra que se seleccionó fue de tipo no probabilística, también llamada muestra dirigida debido a que era la mejor opción que se adaptaba al tipo y objetivos de la investigación que se realizó. Se trabajó con los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del ciclo académico 2012, debido a que ya cuentan con la experiencia de haber cursado OVL I, y pueden hacer una comparación personal entre su rendimiento actual y el realizado el año anterior, esto con el objeto de realizar los cambios necesarios para un mejor desempeño en OVL III. Los alumnos del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral II, eran un total de 33 alumnos los cuales en su totalidad participaron en el desarrollo de la presente investigación.

- **Técnica de recolección de datos**

- **Talleres participativos:** El objetivo fue dar a conocer a los estudiantes diversas técnicas de lectura tales como: lectura por márgenes internos, por márgenes externos, técnica del lazo, la “S” perezosa, barrido doble, skimming, entre otras, para estimular en ellos el uso de las mismas para el desarrollo de sus actividades académicas así como la creación y uso de una técnica propia de lectura. Los indicadores que se evaluaron fueron: conocimiento de los alumnos sobre las técnicas de

lectura, forma en que realizan el proceso, frecuencia y horario en que lo realizan. El abordaje se realizó en períodos de clases ordinarias en horario de 17:30 a 20:00 horas en las cuales se realizaron exposiciones magistrales a través de las cuales también se interactuó con los alumnos, mismos que expresaron de manera verbal la forma en que realizan su proceso de lectura.

## **2.2 Instrumentos**

- **Encuesta inicial o preencuesta:** El objetivo fue determinar cuánto sabían los alumnos sobre técnicas de lectura y si en su proceso de estudio aplicaban alguna. Los indicadores que midió fueron: conocimiento y aplicación de técnicas de lectura en ciclo académico que cursan. A través de la misma se estableció con la información recopilada que a pesar de que algunos estudiantes conocen diferentes técnicas de lectura, al momento de realizar el proceso en sí, no aplican ninguna de las que indicaron conocer sino únicamente realizan el proceso en forma verbal o en forma silenciosa. Referente al abordaje, la aplicación de ésta encuesta se realizó a través de una hoja con cinco preguntas impresas, la cual fue contestada de forma grupal. Para la representación de los resultados obtenidos en la aplicación se utilizaron gráficas ilustrativas y descriptivas en las cuales se analiza y desarrolla el resultado de lo respondido por los alumnos a cada una de las preguntas que contenía la misma.
- **Test de velocidad y comprensión de lectura:** “La guerra de la inteligencia”, elaborado por Tony Buzán, extraído del libro de la lectura rápida, escrito por el mismo autor; tuvo por objetivos evaluar los indicadores de velocidad lectora de los alumnos así como también el nivel de comprensión de los mismos; el test se divide en dos áreas, en la primera se describen diferentes eventos históricos y en la segunda parte se evalúa a través de preguntas de opción múltiple el nivel de



comprensión. Desde su inicio se debe de tomar el tiempo que tarda el estudiante para leer todo el test y se detiene al terminar la lectura del mismo, surgiendo el dato sobre la cantidad de palabras leídas por minuto o velocidad lectora, posteriormente contesta el cuestionario de opción múltiple del cual surge el nivel de comprensión lectora. El abordaje para la aplicación del test, se realizó de manera grupal y sin límite de tiempo logrando la evaluación los indicadores anteriormente descritos. Los resultados obtenidos se consignaron a través de un cuadro descriptivo en el cual se detallan los tiempos, palabras leídas por minuto, así como también el nivel de comprensión obtenidos por cada uno de los treinta y tres estudiantes que participaron en la investigación.

- **Encuesta final o post-encuesta:** Se aplicó al finalizar la investigación, se realizó con el objetivo de determinar cuánto sabían los alumnos sobre el tema de técnicas de lectura, los indicadores que se evaluaron fueron: ¿cuánto sabían los alumnos del tema de técnicas de lectura? y si en su proceso de estudio ¿aplicarán alguna?; a través de ésta encuesta, los alumnos en su totalidad indicaron conocer técnicas de lectura pero también refirieron que no todos están dispuestos a utilizarlas. El abordaje de la aplicación de ésta encuesta se realizó a través de una hoja con cinco preguntas impresas, la cual fue contestada de forma grupal. Para la representación de los resultados obtenidos en la aplicación se utilizaron gráficas ilustrativas y descriptivas en las cuales se analiza y desarrolla el resultado de lo respondido por los alumnos a cada una de las preguntas que contenía la misma.

## **CAPÍTULO III**

### **3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar y de la población**

##### **3.1.1 Características del lugar**

Las técnicas y herramientas que se utilizaron en la recopilación de datos en la investigación se llevaron a cabo en el edificio “A”, específicamente en el salón 412. El edificio “A” es uno de los cuatro que conforman el Centro Universitario Metropolitano (CUM) en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, mismo que se encuentra en la 9ª Avenida 9-45 de la zona 11, ciudad de Guatemala. Dicho salón se encuentra ubicado en el cuarto nivel; referente a su estructura, consta de construcción formal de block y concreto repelladas con textura y pintada en su interior de color beige claro y corinto en su parte exterior; cuenta con buena iluminación eléctrica neón en color blanco así como también iluminación natural debido a que la parte posterior del salón está conformado por ventanas continuas que proveen la luz natural y ventilación necesarias en el mismo. El salón posee piso de granito y puertas de madera en color beige. En relación a sus dimensiones, aproximadamente es de cinco metros de ancho por diez de fondo. También cuenta con el mobiliario necesario para el desarrollo de las actividades de enseñanza-aprendizaje, mobiliario como: escritorios, dos pizarrones, rotafolio retráctil y un proyector disponible previa solicitud. Para acceder a dicho salón se debe hacer a través de una de las dos secciones de gradas de las que consta el edificio “A”.

### **3.1.2 Características de la población**

Se trabajó con los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del ciclo académico 2012. Siendo un total de 33 alumnos los que participaron en el desarrollo de la presente investigación, los mismos están comprendidos entre las edades de 19 y 35 años, el 80% corresponde al sexo femenino y el restante 20% al sexo masculino, el 100% de la población es de nacionalidad guatemalteca de los cuales un 75% trabajan y pertenece a la población económicamente activa siendo de esta fuente que sufragan sus gastos académicos, personales y familiares en algunos casos; el 25% restante únicamente se dedica a estudiar e indicó contar con el apoyo de sus padres y otros familiares para sufragar sus gastos académicos y personales.

Un 30% de estudiantes manifestó movilizarse a las instalaciones del centro universitario metropolitano en vehículo propio, el restante 70% indicó hacerlo en bus urbano; referente a la localidad de vivienda, los estudiantes indicaron residir en el área urbana, en los diversos municipios y zonas que comprenden el departamento de Guatemala.

Los referidos estudiantes, se encuentran cursando simultáneamente las carreras de licenciatura en psicología y orientación vocacional y laboral, asistiendo a clases de lunes a viernes, utilizando el día miércoles para los cursos de orientación vocacional y laboral en horario de 17:30 a 20:30 horas.

Los 33 estudiantes de orientación vocacional y laboral II, del ciclo académico 2012, participaron de manera voluntaria en la investigación y mostraron durante el desarrollo del presente proyecto, actitud positiva y conducta colaboradora y participativa, generando aportes valiosos para el enriquecimiento del mismo, así como también críticas constructivas que ayudaron a mejorar el desarrollo de la investigación en general.

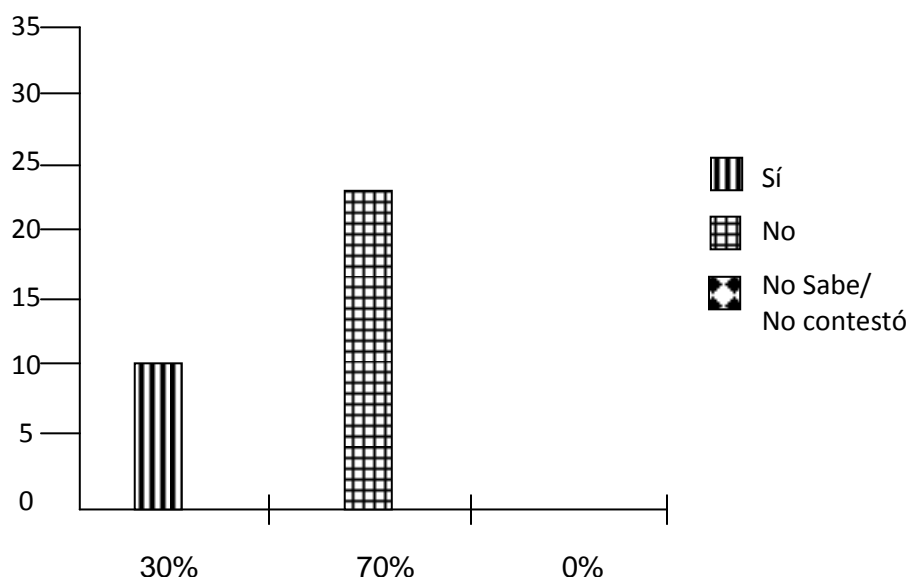
### 3.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### PRE-ENCUESTA

Gráfica No. 1

Pregunta No. 1

¿Conoce usted alguna técnica de lectura?



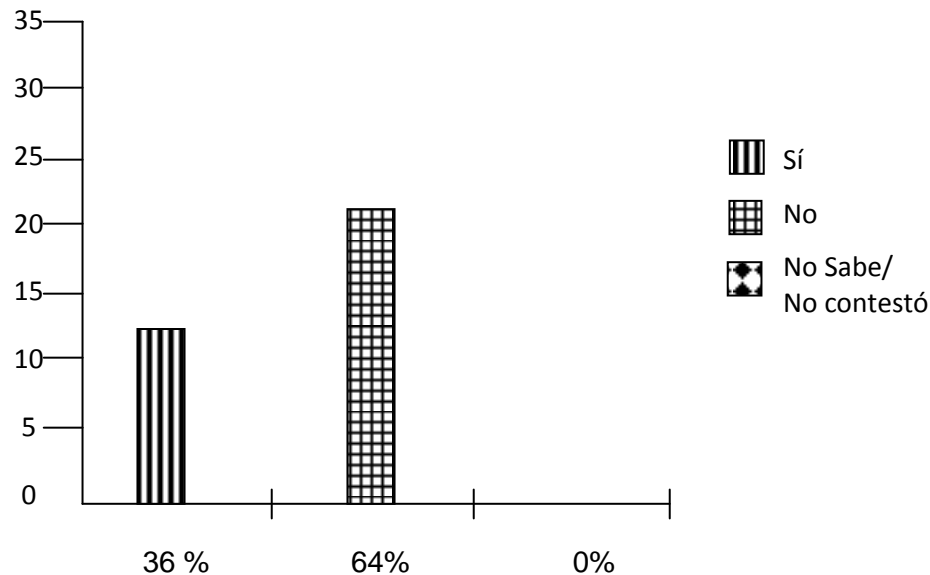
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Aplicada en el mes de del año 2012.

Un 30% de los alumnos encuestados indicaron conocer las técnicas de lectura siguientes: subrayado, zigzag, lectura rápida, lectura comprensiva y lectura por espacios, argumentando que a pesar de conocerlas en la práctica no siempre las aplican por falta de tiempo o de disciplina. En contraste un 70% no tiene conocimiento de las técnicas de lectura indicando que abordan cualquier material objeto de estudio a través de la lectura en voz alta y lectura mental pero esto les consume mucho tiempo debido a que la velocidad de la lectura está sujeta a la velocidad en que pronuncian mental o verbalmente las palabras.

## Gráfica No. 2

Pregunta No. 2

### ¿Utiliza alguna técnica de lectura?



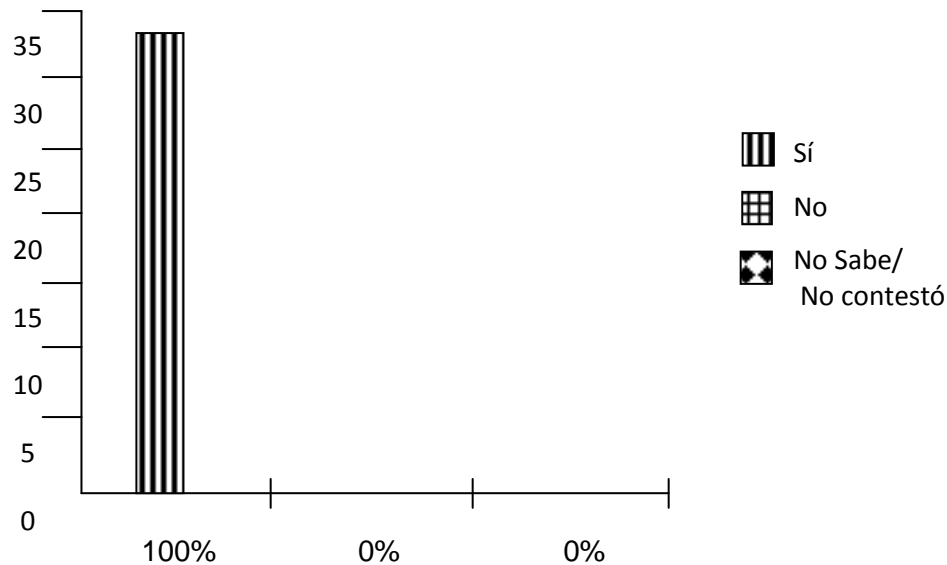
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El 64% de alumnos indicaron no utilizar ninguna técnica de lectura para realizar sus actividades académicas debido a que trabajan y esto les consume gran parte de tiempo, por desconocimiento de los procedimientos y forma de utilización de las mismas, así como también por falta de disciplina. Únicamente un 36% respondieron que sí utilizan alguna técnica de lectura para el abordaje de sus actividades académicas pero no siempre las ponen en práctica debido a que utilizan con más frecuencia la lectura en voz alta y lectura mental pero que en ambos casos no logran cubrir la gran cantidad de información que manejan al momento de estudiar; esto se manifiesta de forma notoria cuando deben de leer un libro y el resultado es que no logran cubrir la totalidad del mismo para la fecha de comprobación de lectura o evaluación.

### Gráfica No. 3

Pregunta No. 3

#### ¿Estaría dispuesto(a) a aprender técnicas de lectura?



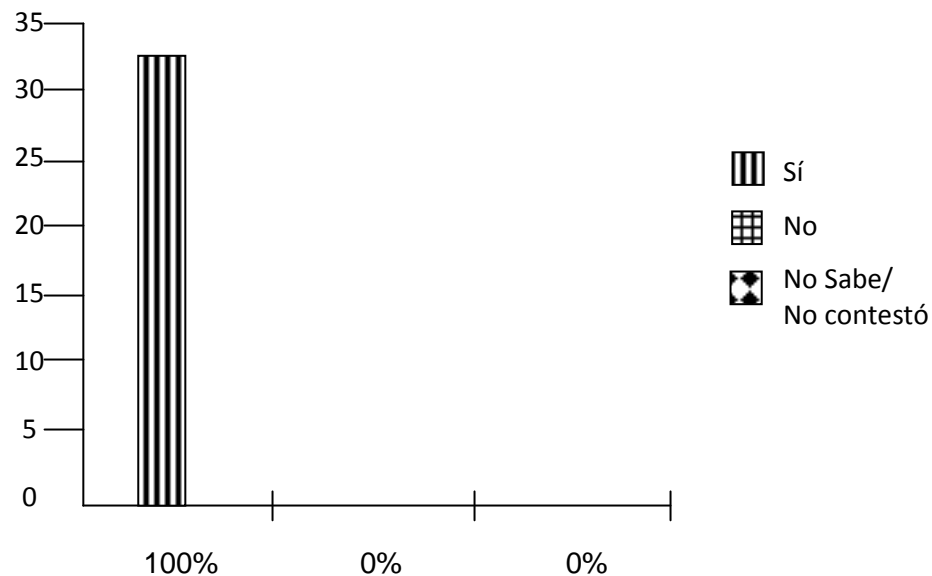
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La totalidad de alumnos encuestados manifestaron estar dispuestos a aprender técnicas de lectura y a desarrollar la disciplina para ponerlas en práctica debido a que a través de éstas incrementarán su capacidad de aprehensión del material objeto de estudio y a su vez aumentará su rendimiento académico utilizando un esfuerzo bien dirigido. También argumentaron que usar técnicas de lectura les ayudará a aumentar la velocidad de la misma al mismo tiempo que incrementan la cantidad de material que abordan al momento de estudio; por otra parte les permitirá reducir el tiempo que invierten en la lectura y relectura así como también obtendrán beneficios adicionales tales como la disminución del cansancio físico, cansancio visual, fatiga mental y aprovechamiento del tiempo para cubrir los cursos que componen la carrera.

**Gráfica No. 4**

Pregunta No. 4

**¿Considera que las técnicas de lectura funcionan y facilitan el aprendizaje?**



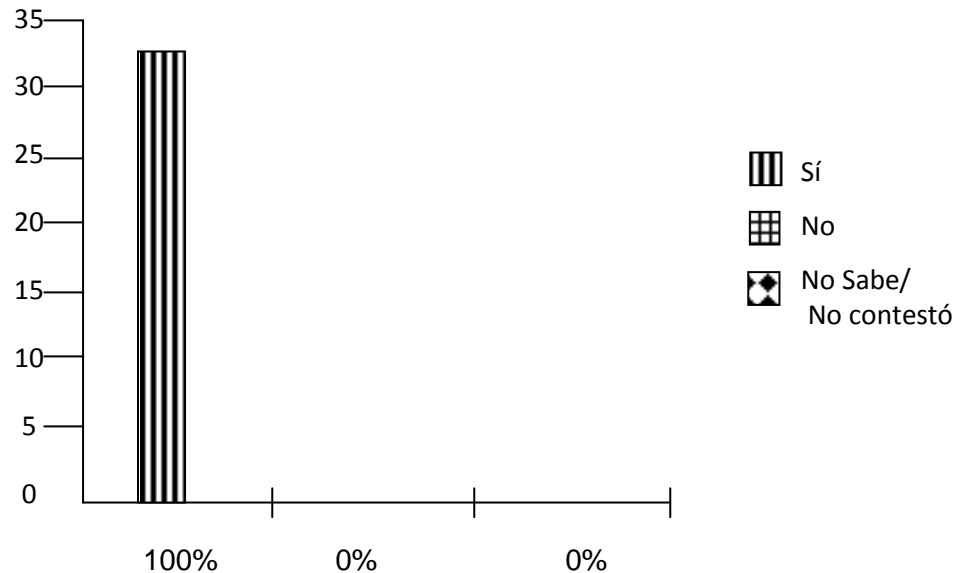
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

A través de la aplicación de técnicas de lectura se facilita el aprendizaje debido a que con su aplicación se aborda mayor cantidad de contenido así como también se logra una mayor aprehensión del mismo; por otra parte es un esfuerzo dirigido que evita malos hábitos en la lectura tales como la subvocalización y las regresiones innecesarias también conocidas como relectura la cual surge como consecuencia de la falta de comprensión del material abordado. Es por ello que el 100% de los alumnos coinciden en que las técnicas de lectura sí funcionan y que con su uso adecuado se facilita el aprendizaje, lo cual a su vez les permite mejorar su rendimiento académico tras la aplicación de un esfuerzo dirigido.

### Gráfica No. 5

Pregunta No. 5

**¿Cree que es importante aprender técnicas de lectura en la universidad?**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Es importante aprender técnicas de lectura en la universidad debido a la cantidad de información que los alumnos deben de abordar en cada una de las materias que cursan así como también el hecho que adicional a los materiales que utilizan en la universidad, también deben de leer otras fuentes bibliográficas con el objeto de enriquecer y complementar el conocimiento que hasta el momento han adquirido en la carrera de orientación vocacional y laboral. Por otro lado indicaron que no solamente es importante en la universidad sino también las técnicas de lectura pueden ser utilizadas para cualquier otro tipo de aprendizaje en el futuro, es por ello que el 100% de alumnos creen que es importante aprender técnicas de lectura en la universidad y preferiblemente antes de ingresar a la misma.



## Cuadro No. 1

### Resultados de Auto-aplicación Test de velocidad y comprensión de lectura “La guerra de la inteligencia”

No. Alumno	Duración de la prueba	Palabras leídas por Minuto	Respuestas Buenas	Total de Comprensión
1	14:43	145	9	60 %
2	15:24	137	8	53 %
3	12:16	172	10	66 %
4	13:18	159	11	73 %
5	11:21	187	12	80 %
6	15:45	136	12	80 %
7	13:43	156	10	67 %
8	11:45	183	9	60 %
9	17:54	119	9	60 %
10	16:56	126	10	67 %
11	15:23	138	12	80 %
12	11:12	189	11	80 %
13	14:28	147	6	40 %
14	12:58	167	12	80 %
15	13:54	155	13	86 %
16	16:33	128	13	86 %
17	12:44	168	10	67 %
18	9:22	227	11	73 %
19	10:57	198	9	60 %
20	11:36	185	8	53 %
21	16:43	127	7	47 %
22	13:24	158	8	53 %
23	11:28	186	9	60 %
24	17:05	123	11	73 %
25	16:29	129	13	87 %
26	14:58	144	12	80 %
27	10:59	198	13	87 %
28	14:38	146	6	40 %
29	18:04	116	8	53 %
30	17:18	122	12	80 %
31	14:35	146	7	47 %
32	15:32	137	9	60 %
33	16:21	129	8	53 %
<b>Promedios</b>	<b>14:00</b>	<b>154</b>	<b>10</b>	<b>66 %</b>

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del Test “la guerra de la Inteligencia” del autor Tony Buzán, a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala

**Interpretación de tabla de resultados de auto-aplicación**  
**Test de velocidad y comprensión de lectura**  
**“La guerra de la inteligencia”**  
(Extraída del libro de la lectura rápida de Tony Buzán)

1. La Auto-aplicación no contaba con un tiempo establecido de duración, esto significa que cada alumno midió su propio tiempo como se describe en la columna duración de la prueba en la tabla anterior; al final se sumaron el tiempo de los 33 alumnos y se obtuvo un promedio general, el cual dio como resultado que cada alumno se tardó un aproximado de 14:00 minutos para realizar la Auto-aplicación.
2. El Test de Velocidad y Comprensión, contaba con un total de 2,102 palabras. Para obtener el número de palabras leídas por minuto, cada alumno procedió luego de terminar a dividir las 2,102 palabras entre el tiempo que había tardado en leerlas y así obtener el número de palabras leídas por minuto. En la columna “Palabras leídas por minuto”, de la tabla anterior, se consignó el número de palabras que leyó cada alumno de acuerdo al tiempo que tardó en realizar la Auto-aplicación; posteriormente se sumaron los 33 resultados y se obtuvo un promedio general de velocidad lectora de 154 palabras por minuto.
3. En la Columna “Respuestas Buenas” de la tabla anterior, se consignaron únicamente el número de respuestas buenas que cada alumno contestó luego de haber terminado la Auto-aplicación, El cuestionario de Comprensión constaba de 15 preguntas con cuatro posibles respuestas y el alumno debía subrayar la opción que consideraba correcta. Se sumaron las respuestas correctas de los 33 alumnos y se obtuvo un promedio general de respuestas buenas de 10 por cada uno.

4. En la columna final se estableció el porcentaje de comprensión de cada uno de los 33 alumnos el cual se obtuvo dividiendo la cantidad de respuestas buenas obtenidas entre 15 que era la totalidad de preguntas y luego multiplicándolo por 100. Se sumó los resultados de los 33 alumnos para obtener un promedio general de comprensión, dando como resultado un 66%.
5. En promedio general se puede decir que los alumnos del cuarto semestre de la carrera Técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del ciclo 2012; realizaron la Auto-aplicación del Test de velocidad y comprensión lectura en un tiempo de 14:00 minutos, leyendo 154 palabras por minuto, obteniendo 10 respuestas buenas de 15, lo cual representa una comprensión del 66%.

**Forma en que se realizó la auto-aplicación  
Test de velocidad y comprensión de lectura  
“La guerra de la inteligencia”  
(Extraída del libro de la lectura rápida de Tony Buzán)**

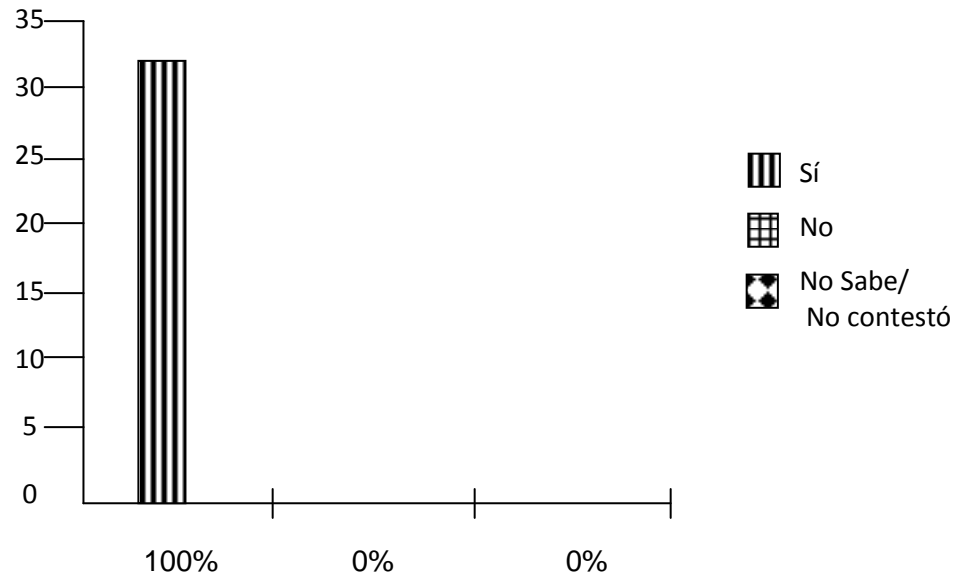
Se llevó a cabo en el salón 412 del edificio “A” del Centro Universitario Metropolitano CUM; para su desarrollo se les indicó a los participantes que no existía un tiempo específico para realizar el test, se les explicó que a través del mismo se mediría su velocidad y comprensión de lectura así como también se les solicitó que leyeran a la misma velocidad que normalmente lo hacen, esto con el objeto de obtener resultados más exactos y confiables; también se les indicó que anotaran la hora inicial del test y cuando terminaran de leer el mismo, también anotaran la hora final. Posteriormente, se le proporcionó a cada uno de los estudiantes, un juego de hojas impresas que conformaban el test de velocidad de lectura y cuando todos terminaron el mismo, se les proporcionó otro juego de hojas impresas con un cuestionario relacionado a la lectura realizada la cual evaluó el nivel de comprensión de lo leído.

## POST-ENCUESTA

Gráfica No. 6

Pregunta No. 1

¿Conoce usted alguna técnica de lectura?



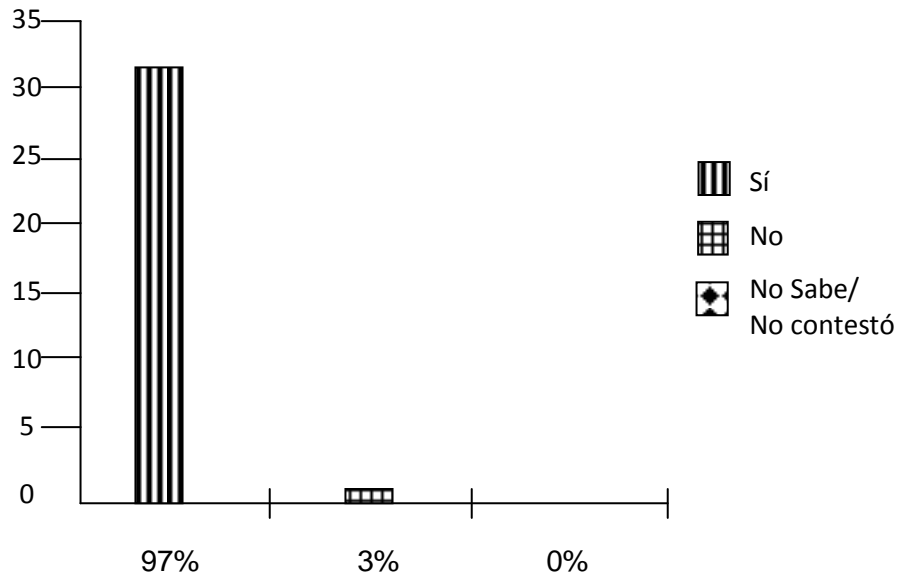
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Todos los alumnos manifestaron conocer técnicas de lectura tales como: lectura por frases o espacios, zigzag, márgenes internos, lazo, deslizamiento en “S”, salteo de palabras, columnas, relación ojo-página, márgenes externos, photo-reading, onda vertical y “S” amplia, entre otras. Indicaron la importancia que tiene elaborar una técnica propia de lectura como herramienta que ayude a procesar todo el material objeto de estudio que manejan; indicaron que a través de la autodisciplina lograrán incorporar el uso de una técnica de lectura propia al desarrollo de sus actividades académicas. En contraste con la preencuesta, en donde un 70% de alumnos indicó no conocer técnicas de lectura, ahora manifestó conocerlas y a través de disciplina ponerlas en práctica.

**Gráfica No. 7**

Pregunta No. 2

**¿Utilizaría alguna técnica de lectura vista?**



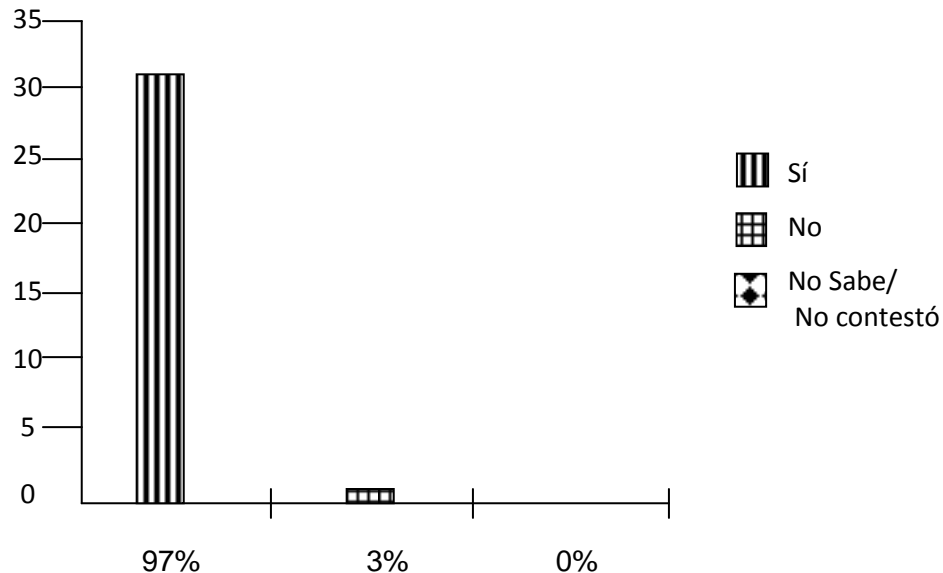
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

A pesar que el 100% de alumnos conoce ahora técnicas de lectura, 97% indicaron que sí utilizarán alguna de las técnicas de lectura vistas debido a que esto contribuirá a mejorar su rendimiento académico porque permitirá el abordaje de mayor cantidad de información invirtiendo una menor cantidad de tiempo en el proceso, por lo cual tendrá mayor tiempo para dedicar a otras materias que sean difíciles de abordar. También refirieron que las utilizarán debido que con ello tratarán de erradicar los malos hábitos adquiridos a través del tiempo tales como la verbalización, la subvocalización o repetición mental y las regresiones innecesarias o relecturas. Por otro lado, únicamente un 3% indicó que no aplicaría ninguna de las técnicas de lectura vistas debido a que las considera poco realistas e inaplicables a su situación académica porque le resultan muy complejas de desarrollar.

### Gráfica No. 8

Pregunta No. 3

**¿Considera importante elaborar una técnica propia de lectura?**



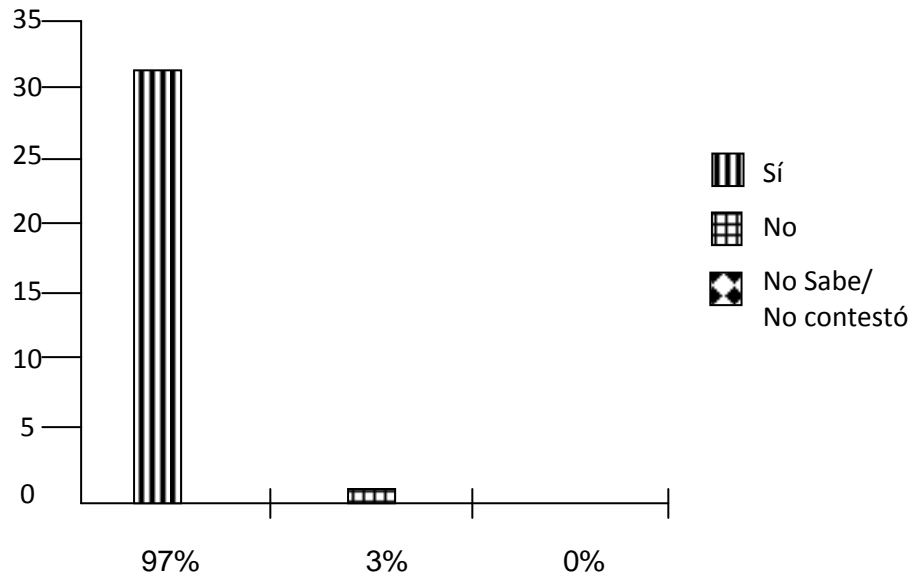
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Es importante elaborar una técnica propia de lectura y para ello 97% de alumnos indicaron las siguientes razones: se adaptan a las necesidades individuales, ayuda a ganar velocidad en la lectura, permiten abordar mayor cantidad de material objeto de estudio, para mejorar el aprendizaje y la comprensión, ahorra tiempo y esfuerzo, ahorra cansancio físico así como fatiga mental y por último para el aprovechamiento del tiempo. Únicamente un 3% indicó que no considera importante elaborar una técnica propia de lectura debido a que ésta puede ser confusa y no obtener buenos resultados, además el tiempo que se emplea para aprenderla e incorporarla es tiempo que bien se puede utilizar para releer el material objeto de estudio. Considera que la técnica de lectura en voz alta y lectura mental les ha dado buenos resultados en el presente, por tanto, no considera necesario cambiar su actual método de lectura.

**Gráfica No. 9**

Pregunta No. 4

**¿Crearé y aplicaré mi propia técnica de lectura?**



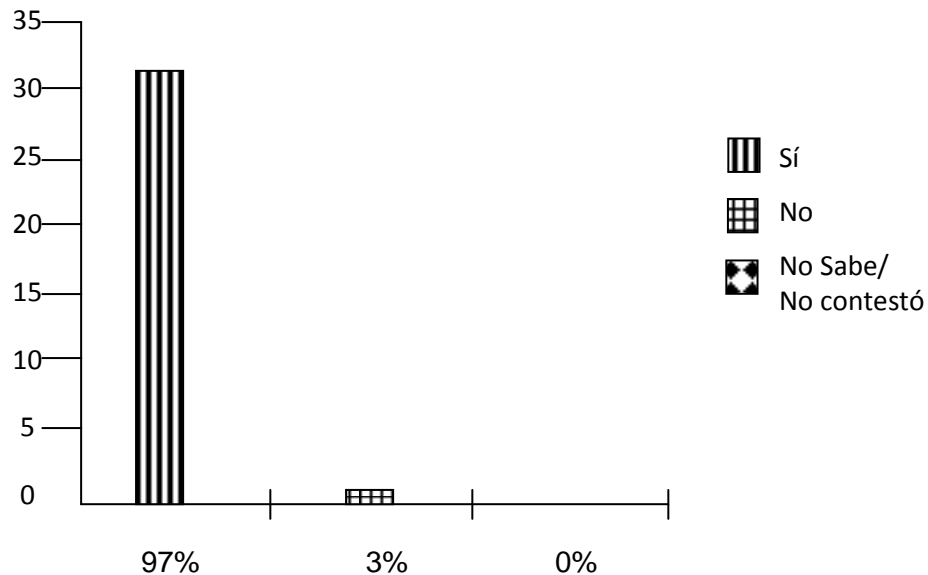
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La mayoría de alumnos encuestados representados por un 97% respondieron que sí crearán y aplicaran una técnica propia de lectura debido a que a través de ella pueden mejorar su rendimiento académico porque se adapta a sus necesidades individuales, les ayuda a ganar velocidad en la lectura y contribuye para mejorar el aprendizaje así como la comprensión, por último ayuda para el aprovechamiento del factor tiempo al que consideran fundamental al momento de realizar cualquier proceso de estudio a través de la lectura. En contraste únicamente un 3% indicó que no realizará ni aplicará una técnica propia de lectura debido a que esta puede ser confusa y no obtener buenos resultados además indicó que la lectura en voz alta y de repetición mental le han ayudado en su rendimiento académico hasta la actualidad por lo cual no considera que existan razones para cambiar su método personal.

**Gráfica No. 10**

Pregunta No. 5

**¿Considera que las técnicas de lectura pueden mejorar su nivel académico?**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Las técnicas de lectura sí pueden ayudar a mejorar el rendimiento académico debido a que se adaptan a las necesidades individuales, ayudan a ganar velocidad en la lectura, a abarcar mayor cantidad de material objeto de estudio, mejoran el aprendizaje y la comprensión, ahorran tiempo, permiten menor cansancio físico y mental; fueron las razones que el 97% de alumnos argumentaron. El 3% restante indicó que no considera que la utilización de técnicas de lectura pueda ayudar a mejorar su rendimiento académico debido a que en su mayoría le parecieron irreales y pueden ser confusas en su aplicación, puede no obtener buenos resultados y además requieren de mucho tiempo para aprenderlas e incorporarlas a su forma de estudiar por lo cual prefiere utilizar su actual método de lectura en voz alta y de repetición mental.



### **3.3 Análisis global**

Durante el desarrollo de la investigación se interactuó con los alumnos del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral, se llevó a cabo desde el mes de julio al mes de septiembre de 2012, para tal efecto se utilizó el salón 412 de edificio “A” del Centro Universitario Metropolitano (CUM), lugar donde desarrolla funciones la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Se abordó el tema de técnicas de lectura para mejorar el rendimiento académico; se inició conociendo si los alumnos conocían y aplicaban alguna técnica de lectura para el desarrollo de sus actividades académicas; la mayoría indicó que aunque conoce algunas técnicas de lectura no las aplica por falta de tiempo o de disciplina.

Posteriormente se les dio a conocer diversas técnicas de lectura que pueden aplicar para mejorar su rendimiento académico, técnicas entre las cuales se encuentran: Lectura panorámica, lectura de exploración, de barrido de línea doble, barrido variable, barrido inverso, técnica de la “S”, de zigzag, del lazo, la onda vertical, lectura por frases, por espacios, por márgenes interiores, por columnas, por márgenes externos y Skimming, entre otras. Esto con el objeto que los alumnos pudieran mejorar su actual proceso de lectura.

Otro aspecto que se abordó con los alumnos fue el relacionado con los hábitos inapropiados en el proceso de lectura a los que también se les conoce como “malos hábitos de lectura” los cuales afectan tanto a la velocidad y comprensión en dicho proceso así como también desmotivan al alumno a realizar sus actividades académicas. Entre los hábitos inapropiados más frecuentes se lograron identificar: la verbalización, subvocalización, señalar con el dedo, efectuar regresiones o relecturas y también la utilización de un espacio físico con distractores que propicien la pérdida de concentración y atención.

Se realizaron diversas actividades tales como: talleres participativos, entrevistas, encuestas, aplicación del test “la guerra de la inteligencia” del autor Tony Buzán con el objeto que los alumnos pudieran darse cuenta de su velocidad de lectura y su nivel de comprensión.

Debido a que en un inicio los alumnos indicaron tener conocimientos sobre la existencia de las técnicas de lectura pero no las aplicaban por falta de tiempo o disciplina, al terminar la investigación indicaron estar dispuestos a desarrollar una técnica de lectura propia que se adapte a sus necesidades y les permita aumentar su velocidad de lectura así como también su nivel de comprensión; también indicaron que tendrán como beneficio adicional el ahorro de tiempo el cual pueden invertir en el estudio de otras materias; otro beneficio es la disminución del cansancio físico y la fatiga mental de lo cual han sido objeto en el actual proceso de lectura que utilizan.

En el transcurso de la investigación se aclaró que el uso de las técnicas de lectura no debe ser tomado como métodos rígidos a seguir al pie de la letra, sino, como sugerencias para mejorar el proceso de lectura actual, se debe ser flexible y tomar los aspectos de las diferentes técnicas que más se adapten a las necesidades de los alumnos y combinarlas para crear una técnica personal, funcional, eficiente y eficaz que les permita desarrollar nuevas formas de abordar los materiales objeto de lectura. Para tal efecto se deberá de reaprender a leer incorporando paulatinamente los aspectos que más benefician a los alumnos en términos de lectura.

Durante el tiempo que se desarrolló la investigación, de julio a septiembre de 2012, la misma se efectuó sin ningún tipo de limitante, se obtuvo la colaboración de todos los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral, así como también se contó con el apoyo y respaldo de la coordinadora de dicha área, Licenciada Sofía Valencia de Martínez.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

Se determinó a través del trabajo de campo realizado en la investigación, que los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del ciclo 2012, en su mayoría consideran que las técnicas de lectura si contribuyen para mejorar el rendimiento académico.

La mayoría de alumnos indicaron estar dispuestos a utilizar técnicas de lectura a partir de ahora y a lo largo de su trayectoria académica debido a que las mismas contribuirán al ahorro de tiempo y desgaste físico y mental lo cual a su vez les ayudará a mejorar su rendimiento.

Al finalizar la investigación, la totalidad de alumnos indicó conocer técnicas de lectura entre las cuales mencionaron: márgenes internos, márgenes externos, barrido doble, barrido inverso, “S” perezosa, por columnas, por espacios, entre otras. También indicaron estar dispuestos a desarrollar una técnica de lectura propia que les ayude a abordar la cantidad de material objeto de estudio al cual se ven expuestos y que se adapte a sus necesidades actuales.

Existen diferencias entre los alumnos que no utilizan técnicas de lectura y los que sí las utilizan al momento de realizar cualquier actividad académica.

Entre las diferencias identificadas con los alumnos que no utilizan técnicas de lectura se encuentran: cuando no se aplican técnicas de lectura se utiliza más tiempo para leer y re-leer el material objeto de

estudio por lo que trae como consecuencia no abarcar gran cantidad de material; otro aspecto es leer en voz alta o repitiendo mentalmente lo cual ocasiona cansancio físico y mental prematuro, entre otras.

Los alumnos que sí utilizan técnicas de lectura tienen como ventaja abarcar mayor contenido del material objeto de estudio, evitan la relectura del material, saben qué buscar en cada material que leen, aprovechan más el tiempo que destinan para realizar el proceso de lectura, padecen menor cansancio físico y mental, por consiguiente, elevan su rendimiento académico por encima de los alumnos que no utilizan técnicas de lectura.

## RECOMENDACIONES

Debido a que en el transcurso de la investigación se determinó que las técnicas de lectura sí contribuyen a mejorar el rendimiento académico, se recomienda utilizar cualquiera de las técnicas de lectura propuestas en el transcurso del desarrollo del trabajo de campo, técnicas como: rastreo, “S” perezosa, márgenes internos, lectura por frases, márgenes externos, entre otras. Esto con el objeto de optimizar el tiempo invertido en el proceso de lectura así como también para mejorar la comprensión del material objeto de estudio y aumentar la velocidad lectora.

Al finalizar la investigación, los alumnos indicaron estar dispuestos a utilizar las técnicas de lectura vistas a lo largo de la misma, para lo cual se recomienda que expandan su conocimiento sobre éste tema a través de consultas a otras fuentes informativas que les puedan brindar más técnicas de lectura de las cuales puedan hacer uso o bien tomar elementos que se adecúen a sus necesidades con el objeto de desarrollar e implementar una técnica propia de lectura.

Los estudiantes participantes en la investigación indicaron que utilizarán las técnicas de lectura vistas en el desarrollo de la misma y crearán una técnica propia de lectura que se adapte a sus necesidades académicas, por tanto, se recomienda que antes de iniciar el proceso de lectura de cualquier material objeto de estudio, los alumnos que se tomen un lapso de tiempo para conocer de forma general aspectos tales como: ¿de qué trata el material que se leerá?, ¿qué temas contiene?, ¿cuál es su estructura?, ¿qué aportes pueden obtener del referido material?, ¿cuánta dificultad representa la lectura del mismo? y ¿cómo se puede llevar a la práctica dicho material objeto de lectura? El estudiante deberá elaborar preguntas similares que se adapten a sus necesidades y al material que

está abordando a través del proceso de lectura, esto tiene por objetivo crear una idea previa del tema que trata el material.

Debido que sí existe diferencia entre los alumnos que no utilizan técnicas de lectura y los que sí, se recomienda iniciar con un entrenamiento basado en las diferentes técnicas de lectura vistas a lo largo del proceso de investigación, esto con el objeto de cambiar los hábitos de lectura que actualmente utilizan los alumnos: leer en voz alta o repitiendo mentalmente la lectura, debido a que en ambos casos, la velocidad de la misma dependerá de la velocidad en que se pronuncien las palabras, lo que es conocido como vocalización (lectura audible) y subvocalización (repetir mentalmente la lectura).

## BIBLIOGRAFÍA

- BUZÁN, Tony y Buzán Barry. *El libro de la lectura rápida*. Lucía Bosch (trad.). Barcelona, España: Editorial Urano, 1998. 269 p. ISBN: 978-84-7953-222-2
- TATE Fink, J. y Rose M. *Técnicas de lectura rápida*. España: Deustro, 1993. 207 p. ISBN: 8423419622
- LEMUS, Luis Arturo. *La orientación escolar y vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 215 p.
- LEMUS, Luis Arturo. *La orientación vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 123 p.
- R. G.<sup>a</sup> Carbonell. *Lectura rápida para todos*. 10<sup>a</sup> ed. Buenos Aires, Argentina: Edaf, 2002. 257 p. ISBN: 8471666413
- SEIBERT, Andreas. *Lectura Avanzada*, Guatemala: Pacific Printig, 2005, Vol 1, 102 p. ISBN: 99922-793-7-0
- SEIBERT, Andreas. *Lectura Avanzada*, Guatemala: Pacific Printig, 2005, Vol 2, 105 p. ISBN: 99922-793-8-9
- SEIBERT, Andreas. *Lectura Avanzada*, Guatemala: Pacific Printig, 2005, Vol 3, 97 p. ISBN: 99922-793-9-7
- SEIBERT, Andreas. *Lectura Avanzada*, Guatemala: Pacific Printig, 2005, Vol 4, 105 p. ISBN: 99922-793-6-2
- STORINO, Silvia. *Cómo elegir mejor qué estudio cursar*. Montevideo República Oriental del Uruguay: Concepto, 2005. 120 p. ISBN: 9974-7919-0-1
- THE READING LABORATORY, *Lectura súper rápida*. 7<sup>a</sup> ed. México: Selector, 1993. 191 p. ISBN: 968-403-323-0

# ANEXOS

## **FORMATOS:**

- Encuesta inicial
- Cuestionario de Autoevaluación
- Encuesta final



# Encuesta Inicial

## Técnicas de LECTURA

### INSTRUCCIONES:

A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con el tema **Técnicas de Estudio**, usted deberá marcar con una "X", en el interior de la casilla **SÍ**, cuando su respuesta sea afirmativa, y en el interior de la casilla **NO**, cuando su respuesta sea negativa.

1. ¿Conoce usted alguna Técnica de Lectura?    SÍ ☐    NO ☐

¿Cuales? \_\_\_\_\_

2. ¿Utiliza alguna Técnica de Lectura?

SÍ ☐    NO ☐

3. ¿Estaría dispuesto(a) a aprender Técnicas de Lectura?

SÍ ☐    NO ☐

¿Por qué? \_\_\_\_\_

4. ¿Considera que las Técnicas de Lectura funcionan y facilitan el aprendizaje?

SÍ ☐    NO ☐

5. ¿Cree que es importante aprender Técnicas de Lectura en la Universidad?

SÍ ☐    NO ☐

¿Por qué? \_\_\_\_\_

# **Cuestionario de Autoevaluación**

(Tomado de: El libro de la Lectura Rápida, de Tony Buzán)

## **La guerra de la inteligencia –En el frente con el entrenamiento del cerebro-**

### **Nuevas tendencias mundiales**

Los analistas del mercado de valores no le quitan los ojos de encima a diez individuos de Silicon Valley. Cuando existe el más leve indicio de que uno de ellos puede cambiar de la compañía A, a la compañía B, los mercados de valores del mundo fluctúan.

English Manpower Services Commission publicó recientemente una encuesta en la que destacaba que el 10% de las compañías británicas más importantes, el 80% invertía cantidades considerables de tiempo y dinero en formación, mientras que sólo el 10% no invertía ni tiempo ni dinero.

El proyecto educativo Plato Computer, de Minnesota, ya ha incrementado los niveles de razonamiento y de rendimiento académico de 200,000 alumnos.

En las fuerzas armadas de un creciente número de países, las artes marciales mentales llegan a ser tan importantes como las habilidades físicas de combate.

Los equipos olímpicos nacionales están dedicando el 40% de su tiempo de entrenamiento al desarrollo de un estado mental positivo, de la resistencia mental y de la visualización.

En Fortune 500 (las quinientas compañías estadounidenses con mayores beneficios), sólo las cinco primeras empresas de informática han gastado más de mil millones de dólares en la formación de sus empleados; la prioridad han sido el desarrollo del capital intelectual, incluyendo el de la moneda más poderosa del mundo: la inteligencia.

En Caracas, el doctor Luis Alberto Machado se ha convertido en la primera persona a la que se le ha concedido una cartera gubernamental de ministro de Inteligencia, con el mandato político de incrementar el poder mental de la nación.

Estamos siendo testigos de un salto cuántico en la evolución humana: la toma de conciencia de la propia inteligencia y la concomitante convicción

de que esta inteligencia puede alimentarse para obtener de ella asombrosos beneficios.

Estas alentadoras noticias deben considerarse en el contexto de las áreas de problemas más significativos, como se las define en el mundo de los negocios.

Durante los últimos veinte años han sido encuestadas más de cien mil personas de todos los continentes. Las veinte áreas principales y que se mencionan con mayor frecuencia como aquellas en que se necesita progresar son:

1. Velocidad de lectura
2. Comprensión de lo leído
3. Técnicas generales de estudio
4. Manejo de la explosión de información
5. Memoria
6. Concentración
7. Técnicas de comunicación oral
8. Técnicas de comunicación escrita
9. Pensamiento creativo
10. Planificación
11. Toma de apuntes
12. Análisis de problemas
13. Resolución de problemas
14. Motivación
15. Pensamiento analítico
16. Técnicas de examen
17. Priorización
18. Gestión del tiempo
19. Asimilación de información
20. Ponerse en marcha, decir
21. Disminución de la capacidad mental con la edad

Cada uno de estos problemas puede resolverse con relativa facilidad con la ayuda de la moderna investigación sobre el funcionamiento del cerebro. Esta investigación abarca:

1. Las funciones de la corteza cerebral derecha e izquierda
2. Creación de mapas mentales
3. Lectura superrápida y en profundidad/unidades de comando intelectual
4. Técnicas mnemotécnicas
5. Pérdida de memoria después del aprendizaje
6. Las neuronas
7. La capacidad mental y el envejecimiento

## **Las funciones de la corteza cerebral izquierda y derecha**

Actualmente está plenamente comprobado que las estructuras corticales derecha e izquierda del cerebro tienden a ocuparse de funciones intelectuales distintas. La corteza cerebral izquierda maneja especialmente la lógica, las palabras, los números, las secuencias, el análisis, la linealidad y la enumeración, mientras que la derecha procesa el ritmo, el color, la imaginación, las ensoñaciones, las relaciones espaciales y la dimensión.

Lo que recientemente se ha comprendido es que la corteza cerebral izquierda no es el lado “académico”, ni la derecha el lado “creativo, intuitivo, emocional”. Ahora sabemos, a partir de numerosas investigaciones, que ambas necesitan actuar a la vez para obtener buenos resultados tanto creativos como académicos.

Todos los Einstein, Newton, Cézanne y Mozart de este mundo, al igual que los grandes genios de los negocios, combinaron sus capacidades lingüísticas, numéricas y analíticas con su imaginación y visualización.

## **Elaboración de Mapas Mentales**

A partir de estos datos previos acerca de nuestro funcionamiento mental, es posible entrenar a las personas para resolver cada una de estas áreas de problemas, produciendo a menudo mejorías del 500%.

Uno de los procedimientos modernos para conseguirlos es la elaboración de Mapas Mentales, llamada también cartografía mental (Mind Mapping).

En la toma de apuntes según el método tradicional –tanto si es para recordar información como para preparar comunicaciones orales o escritas, organizar los pensamientos, analizar problemas o planificar o crear- la forma corriente de presentación es lineal: oraciones, listas cortas de frases o listas ordenadas numérica o alfabéticamente. Debido a su falta de color, de ritmo visual, de imagen y de relaciones espaciales, estos procedimientos esterilizan la capacidad de pensamiento del cerebro e impiden, literalmente, cada uno de los procesos mentales antes mencionados.

Ubicando una imagen en el centro de la página para facilitar la memorización y la generación de ideas creativas, y a continuación expandiéndola mediante redes asociativas que reflejan externamente las estructuras internas del cerebro, la cartografía mental, por el contrario, utiliza toda la gama de habilidades del cerebro. A partir de este criterio se puede preparar un discurso en minutos en lugar en días; los problemas se resuelven de manera más clara y rápida; se corrigen todos los fallos de la memoria; los creativos pueden generar un ilimitado número de ideas en vez de obtener una lista truncada.

## **Lectura superrápida y en profundidad/unidades de comando intelectual**

Combinando el Mapa Mental con las nuevas técnicas de lectura superrápida y en profundidad (que permiten velocidades superiores a las 1,000 ppm, así como una excelente comprensión, y en algunos casos velocidades de lectura real de cerca de 10,000 ppm), pueden desarrollarse unidades de comando intelectual.

Leyendo a estas velocidades superiores, con un mapa mental detallado del esquema del libro y sus capítulos, e intercambiando la información recogida mediante la utilización de dicho mapa mental avanzado combinado con técnicas de presentación, cuatro o más individuos pueden adquirir, integrar, memorizar y comenzar a aplicar en su vida profesional las nuevas informaciones contenidas en cuatro libros completos al cabo de un solo día.

Estas técnicas han sido aplicadas recientemente por las organizaciones multinacionales Nabisco y Digital Computers. En ambos casos, 40 y 120 ejecutivos de primer nivel, respectivamente, fueron divididos en cuatro subgrupos. Los integrantes de cada uno de los subgrupos emplearon durante dos horas las técnicas de lectura superrápida y en profundidad con uno de los cuatro libros seleccionados.

Transcurridas las dos horas, los miembros de cada subgrupo discutieron entre ellos su comprensión, interpretación y reacciones relativas al libro. A continuación, cada subgrupo eligió a un representante para que diese una visión global del libro a los miembros de los otros tres subgrupos. El proceso se repitió cuatro veces, y al término de cada día, los ejecutivos de cada empresa abandonaban la sala del seminario con la información de cuatro libros absolutamente nuevos para ellos no sólo en sus cabezas, sino integrada, analizada y memorizada.

Este sistema puede utilizarse de forma similar en situaciones familiares, y de hecho lo utilizan muchas familias en muchos lugares por todo el mundo.

Hace poco, una familia mexicana lo utilizó con sus tres hijos que iban de los 6 a los 15 años de edad. Al cabo de dos meses, cada uno de ellos era el mejor alumno de su curso, habiendo realizado en dos meses, con la ayuda de los otros miembros de su familia, lo que la media de alumnos tardaba un año en aprender.

## **Mnemotécnicas**

Las mnemotécnicas las inventaron los antiguos griegos, que las consideraron "trucos". Ahora comprendemos que están sólidamente basadas en el funcionamiento del cerebro y que, cuando se aplican de

forma adecuada, pueden mejorar de manera espectacular la memoria de cualquier persona.

Requieren la utilización de los principios de asociación e imaginación para crear en la mente imágenes llamativas, sensuales llenas de color y, en consecuencia, inolvidables.

El Mapa Mental es, por cierto, una técnica mnemónica multidimensional que utiliza las funciones inherentes al cerebro para grabar en él, de manera más efectiva, los datos y la información.

Utilizando estas técnicas, los empresarios se preparan para recordar perfectamente a cuarenta personas que les han sido presentadas y memorizar listas de más de cien productos con informaciones y datos acerca de los mismos. Estas técnicas se aplican actualmente en el centro de formación de IBM en Estocolmo y han sido el principal factor de éxito del programa de formación inicial de 17 semanas. Las mismas técnicas han venido utilizándose en los últimos cinco años en los Campeonatos Mundiales de Memoria, en especial por el actual campeón mundial y poseedor del récord del mundo Dominic O'Brien.

Ya nadie discute que aprender a aprender antes de dar cualquier otro tipo de formación demuestra buen sentido empresarial. Por eso, cada vez son más las organizaciones internacionales avanzadas que consideran las mnemotécnicas como primer paso obligatorio de todos los cursos de formación. Un simple cálculo demuestra que si se gastan cien millones de pesetas en formación, y el 80% de la misma se olvida al cabo de dos semanas, se habrán perdido ochenta millones de pesetas.

### **La pérdida de memoria después del aprendizaje**

La pérdida de memoria después del aprendizaje es enorme.

Después de un período de una hora de aprendizaje, se produce un pequeño incremento en la memorización de la información, ya que el cerebro integra los nuevos datos. A este lapso sigue una espectacular disminución en la que, al cabo de 24 horas, el 80% de los detalles se han perdido.

La proporción es prácticamente independiente del tiempo que se haya consumido en incorporar el conocimiento. Así, un curso de tres días se olvida al cabo de una o dos semanas.

Las consecuencias son inquietantes; si una empresa multinacional gasta 50 millones de dólares por año en formación y no se ha programado una revisión adecuada dentro de la estructura educacional, 40 millones de

dólares se perderán sin remisión a los pocos días de finalizada la formación.

Mediante la simple comprensión de los ritmos de la memoria se puede no sólo evitar esta “pérdida”, sino incluso formar a las personas de manera tal que aumente la cantidad aprendida y retenida.

### **Las neuronas**

En los últimos cinco años, la neurona se ha transformado en la nueva frontera de la búsqueda de conocimiento.

No sólo cada ser humano cuenta con un billón de neuronas, sino que las conexiones entre ellas pueden arrojar un número pasmosamente grande de diseños e interconexiones. Este número, calculado por el neuroanatomista ruso Petr K. Anojin, es un 1 seguido de diez millones de kilómetros de ceros del tamaño de los normales de una máquina de escribir.

Con nuestra innata capacidad para integrar y hacer malabarismos con miles y miles de millones de bits de información, parece evidente, para los que se dedican a investigar el cerebro, que con un adecuado entrenamiento de nuestro formidable ordenador biológico (capaz de calcular en un segundo lo que al ordenador Cray, funcionando a razón de cuatrocientos millones de cálculos por segundo, le llevaría cien años) se aceleraría e incrementaría enormemente nuestra habilidad para resolver problemas, analizar, establecer prioridades, crear y comunicar.

### **Capacidad mental y envejecimiento**

“¡Se mueren!” es la respuesta ante la pregunta: “¿Qué les sucede a las células del cerebro cuando envejecen?”. Por regla general la gente responde con un entusiasmo sorprendente.

Sin embargo, una de las más agradables noticias relativas a las últimas investigaciones sobre el cerebro nos llega de Marion Diamond, de la Universidad de California, quien recientemente confirmó que, en cerebros normales, activos y sanos no hay evidencia de pérdida de neuronas con la edad.

Por el contrario, lo que la investigación actual indica es que, si el cerebro se utiliza y entrena, se produce un aumento biológico de la complejidad interconectiva; por ejemplo, aumenta la inteligencia de la persona en cuestión.

La formación de individuos de sesenta a noventa años ha demostrado estadísticamente que se han hecho progresos significativos y permanentes en cada área de funcionamiento mental.

Estamos al comienzo de una revolución sin precedentes: el salto cuántico en el desarrollo de la inteligencia humana.

En el plano personal, en educación y en los negocios, la información procedente de los laboratorios psicológicos, neurofisiológicos y educativos se utiliza para resolver problemas que hasta ahora se consideraban parte inevitable del proceso de envejecimiento.

Aplicando nuestro conocimiento de las distintas funciones del cerebro, reflejando externamente nuestros procesos internos por medio de los mapas mentales, utilizando los elementos innatos y los ritmos de la memoria, y aplicando nuestro conocimiento de las neuronas al progreso continuado toda la vida, comprendemos que la guerra de la inteligencia puede, sin duda, ganarse

.....

### **Detenga su cronómetro YA**

Tiempo: \_\_\_\_\_ minutos

Calcule ahora su velocidad de lectura en palabras por minuto (ppm) dividiendo el número de palabras de la prueba (2,102 palabras) por el tiempo (en minutos) que le ha llevado leerlo.

### **Fórmula de velocidad de lectura**

$$\text{Palabras por minuto (ppm)} = \frac{\text{Número de palabras}}{\text{Tiempo}}$$

Resultado Palabras por minuto: \_\_\_\_\_



# Autoevaluación

## (COMPRENSIÓN)

### INSTRUCCIONES

Para cada pregunta marque con un círculo "Verdadero" o "Falso", o subraye la respuesta correcta.

1. El 80% de las primeras compañías inglesas invierte considerables cantidades de dinero y de tiempo en formación

Verdadero

Falso

2. Los equipos olímpicos dedican tanto como:

- a) El 20%
- b) El 30%
- c) El 40%
- d) El 50%

De su tiempo de entrenamiento al desarrollo de un estado mental positivo, de la resistencia mental y la visualización.

3. La primera persona a la que se le concedió la cartera gubernamental de ministro de Inteligencia fue:

- a) Marion Diamond
- b) Dr. Luís Alberto Machado
- c) Dominic O'Brien
- d) Platón

- a. Numerar es básicamente una función del córtex izquierdo

Verdadero

Falso

- b. Los Einstein, Newton, Cézanne y Mozart de este mundo tuvieron éxito porque combinaron fundamentalmente:
  - a) Números y lógica
  - b) Palabras y análisis
  - c) Color y ritmo
  - d) Análisis e imaginación
  
- c. Al realizar el Mapa Mental usted:
  - a) Coloca una imagen en el centro
  - b) Coloca una palabra en el centro
  - c) No coloca nada en el centro
  - d) Coloca siempre una palabra y una imagen en el centro
  
- d. Utilizando las nuevas técnicas de lectura súper-rápida y de alcance se debería poder establecer una nueva velocidad de más de:
  - a) 500 ppm
  - b) 1,000 ppm
  - c) 10,000 ppm
  - d) 100,000 ppm
  
- e. Las dos empresas que construyeron unidades de comando intelectual para el estudio de libros fueron:
  - a) IBM y Coca Cola
  - b) Digital y Nabisco
  - c) Nabisco y Microsoft
  - d) IBM e ICL
  
- f. Las mnemotécnicas fueron inventadas originariamente por:
  - a) Los Chinos
  - b) Los Romanos
  - c) Los Griegos
  - d) Platón

- g. Después de un período de una hora se constata:
- a) Un breve aumento de la memorización de la información
  - b) Una disminución de la memorización de la información
  - c) Una pequeña disminución de la memorización de la información
  - d) Una rápida disminución de la memorización de la información
- h. Veinticuatro horas después de un período de aprendizaje suele perderse el siguiente porcentaje de los detalles:
- a) El 60%
  - b) El 70%
  - c) El 80%
  - d) El 90%
- i. El número de neuronas de un cerebro normal es:
- a) Un millón
  - b) Mil millones
  - c) Un billón
  - d) Mil billones
- j. El ordenador Cray finalmente se está aproximando al cerebro en lo relativo a su capacidad máxima de cálculo:

Verdadero

Falso

- k. Marion Diamond confirmó recientemente que:
- a) No hay pruebas de pérdida de neuronas con la edad en un cerebro normal, activo y sano.
  - b) No hay pruebas de pérdida de neuronas con la edad en ningún cerebro
  - c) No hay pruebas de pérdida de neuronas con la edad en cerebros de personas menores de 40 años.
  - d) Hay pruebas de una pequeña pérdida de neuronas con la edad en cerebros normales, activos y sanos.

- I. Con un entrenamiento adecuado, se pueden obtener mejoras permanentes y estadísticamente significativas en personas de más de:
- a) 60 años
  - b) 70 años
  - c) 80 años
  - d) 90 años

### **FORMA DE CALIFICACIÓN**

Compare sus respuestas (con la hoja de respuestas correctas que le proporcionará el examinador) Cuente cuántas respuestas correctas obtuvo, luego divídalas entre 15 (número total de preguntas) y multiplique por 100. Esto dará como resultado el porcentaje de comprensión

$$\frac{\text{Respuestas Correctas}}{15} * 100 = \text{Porcentaje de Comprensión}$$

**RESPUESTAS CORRECTAS**  
**AUTOEVALUACIÓN**  
**La guerra de la inteligencia**

- i. Falso
- ii. c) 40%
- iii. b) Dr. Machado
- iv. Verdadero
- v. d) Análisis e imaginación
- vi. a) coloca una imagen en el centro
- vii. b) 1,000 ppm
- viii. b) Digital y Nabisco
- ix. c) Los Griegos
- x. a) un breve aumento
- xi. c) 80%
- xii. c) un billón
- xiii. Falso
- xiv. a) no hay pruebas de pérdida de neuronas con la edad en un cerebro normal, activo y sano
- xv. d) 90 años

# Encuesta FINAL

## Técnicas de Lectura

### INSTRUCCIONES:

A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con el tema **Técnicas de Estudio**, usted deberá marcar con una "X", en el interior de la casilla **SÍ**, cuando su respuesta sea afirmativa, y en el interior de la casilla **NO**, cuando su respuesta sea negativa.

1. ¿Conoce usted alguna Técnica de Lectura?      SÍ ☐      NO ☐

¿Cuál? \_\_\_\_\_

2. ¿Utilizaría alguna de las Técnicas de Lectura vistas?

SÍ ☐      NO ☐

3. ¿Considera importante elaborar una Técnica Propia de Lectura?

SÍ ☐      NO ☐

¿Por qué? \_\_\_\_\_

4. ¿Crearé y aplicará su propia Técnica de Lectura?

SÍ ☐      NO ☐

5. ¿Considera que las Técnicas de Estudio pueden mejorar su nivel académico?

SÍ ☐      NO ☐

¿Por qué? \_\_\_\_\_